

مبانی بوگا

(نہال معرفت)

تالیف: مہرانگیز نظری نوکانی



انتشارات فراروان

مبانی یوگا

(نهای معرفت)

تألیف:

مهرانگیز نظری نوکانی

انتشارات فراروان

روان شناسی، فراروان شناسی و عرفان

نظری نوکانی، مهرانگیز، ۱۳۳۲-

مبانی یوگا "نهاد معرفت" / تألیف مهرانگیز نظری نوکانی — تهران: فراروان؛ ۱۳۸۰.

۲۲۰ ص: مصور.

ISBN 964-6135-42-0

فهرستویس بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. یوگا (ورزش). ۲. یوگا (فلسفه). الف. عنوان.

۶۱۳/۷۰۲۶

RA۷۸۱/۷/۵۶م۲

۷۹۱۷۲۰۶م

○

کتابخانه ملی ایران

مبانی یوگا (نهاد معرفت)

تألیف مهرانگیز نظری نوکانی

طراح داخلی فاطمه نظری نوکانی، ویراستار امیر بابایی

چاپ اول ۱۳۸۰، شمارگان ۳۰۰۰، چاپ رامین

شابک ۹۶۴-۶۱۳۵-۴۲-۰

قیمت ۱۵۰۰ تومان

«حق استفاده از تصاویر و متن برای مؤلف محفوظ است»

انتشارات فراروان: تهران؛ ص.پ. ۵۷۶۹-۱۴۱۵۵ تلفن: ۶۹۲۱۳۷۸ و ۶۴۳۷۷۵۳

تقدیم به پدر و مادرم

و دیگر عزیزانم

فهرست مطالب

۱۵	پیش گفتار
۱۷	فصل اول : خودشناسی با یوگا
۳۷	فصل دوم : یوگا چیست یوگی کیست؟
۵۷	فصل سوم : یاما
۷۵	فصل چهارم : نیااما
۹۳	فصل پنجم : طبیعت انسان
۱۰۱	فصل ششم : آساناها
۱۶۳	فصل هفتم : چاکراها
۱۹۱	فصل هشتم : پراناایام
۲۳۱	فصل نهم : توصیه برای پرتوجویان

نی از تو حیات جاودان می‌خواهم
نی عیش و تنعم جهان می‌خواهم
نی کام دل و راحت جان می‌خواهم
چیزی که رضای توست آن می‌خواهم

سخنی با خوانندگان

کتاب مبانی یوگا که هم اکنون در اختیار شما دوستداران و پرتوجویان یوگا قرار گرفته است، مجموعه‌ای از مفاهیم پایه‌ای و کلیدی یوگا است، مفاهیم و اصولی که در رابطه با یوگا باید بیشتر از آنچه که هست مورد توجه قرار گیرد و متأسفانه تا حدی مورد بی‌مهری واقع شده است.

یوگا یک سیستم علمی و عملی است و نگاه کردن یک بعدی و صرفاً به عنوان یک رشته ورزشی نسبت به یوگا نه تنها مفید نمی‌باشد بلکه فقط وقت گرانبهای شما عزیزان را هدر می‌دهد، با توجه به این مطالب و همچنین تجربیاتی که در طول سالهای تدریس و ارتباط نزدیکی که با پرتوجویان کشور کسب کرده‌ام، مرا بر آن داشت که مصمم شوم یوگا را به معنای واقعی و اصیل آن مطرح سازم و با این قلم ناتوان زیبایی‌های نهفته یوگا را عیان سازم، و بگویم که موفقیت و کسب آگاهی در یوگا فقط با انجام دادن آسانها میسر نمی‌باشد بلکه

در ابتدا باید از خود شناسی شروع کنیم و با یک روح و جسم پاکیزه و تصفیه شده همچون میزبانی خود را آماده پذیرایی از میهمان نماییم.

تألیف کتاب مبانی یوگا چندین هدف را دنبال می‌کند:

۱. با توجه به این که در سالهای اخیر یوگا و تمرینات آن به طور چشمگیر و به عناوین مختلف مورد سوء استفاده سودجویان بوده و از حالت معنوی خود کمی فاصله گرفته است، لذا آشنایی با کلام یوگا و مفاهیم کلیدی و پایه‌ای آن به نظر لازم می‌رسد. تا شاید پرتوجویان و دوستداران سیستم علمی و عملی یوگا بتوانند اعماق و ژرفای این دریای بیکران را بهتر درک کنند و نهایتاً با آگاهی کامل و علاقه صد چندان موفق شوند پیوند خود را با یوگا همیشگی کنند.

۲. یوگا تنها یک ورزش نیست و نباید صرفاً به عنوان یک رشته ورزشی به آن نگاه کرد، بلکه با درک عمیق ابعاد معنوی یوگا به وضوح مشاهده خواهید کرد که یوگا روشی برای تصفیه روح و ایجاد تعادل بین جسم، فکر و ذهن است.

۳. با توجه به این که اینجانب مدرس کشوری یوگا و عضو کمیته آموزشی و پژوهشی این رشته در ورزش بانوان می‌باشم، لذا با توجه به تجربیات تدریس و مواجه شدن با مشکلات و مشاهده سردرگمی پرتوجویان و دوستداران یوگا در سراسر کشور و همچنین برخورد سلیقه‌ای با یوگا و پراکندگی و ناهماهنگی منابع و کتب برای مطالعه، بر خود لازم دانستم تا با زبانی ساده مبانی یوگا و فلسفه آن را به رشته تحریر درآورم. تا شاید راهکاری برای پیشبرد بیشتر مطالب تخصصی یوگا شود.

در ادامه لازم است برای شروع نگاهی هر چند مختصر به موقعیت و وضعیت فعلی یوگا در ایران و جهان بیاندازیم.

پاراماهامسا سوامی ساتیاناندا ساراسواتی بنیانگذار یوگای نوین می‌باشد او در دهکده‌ای به نام المورا در کوهپایه هیمالیا تولد یافت. او در سن شش سالگی اولین تجربه روحی را کسب کرد و در اوان جوانی قدرتهای بارزی را از خود نشان داد. معلمین زیادی که به هیمالیا سفر می‌کردند، در مسیر خود از دهکده مزبور عبور کرده و پس از دیدن ساتیاناندا، او را مورد تحسین قرار دادند و وی را برای نیل به تعالی روحی تشویق می‌نمودند تا این‌که یک حس قوی و گیانا (معرفت خواهی) که برای شخص جوانی چون او به وجود آورد به وجود آمد.

سوامی پس از گذشت ۱۹ سال به منظور جستجوی گرو (استاد) موطن خود را ترک کرد و به شهر ریشی‌کش و به ملاقات استاد بزرگ شیواناندا نایل گردید و ۱۲ سال دامان همت به کمر زد و بی‌ریا خدمت استاد نمود و توانست در حدی که استاد روحی، مقرر داشته بود وقت خود را در کارمایوگا* صرف کند.

* در یوگا نظریه‌ای است به نام کارما. کارما زنجیره اعمال انسانی است که در طی دوران زندگانی به منصف ظهور می‌رسد. به بیانی دیگر کارما تأثیر کلیه کوششهای ما در دوران زندگی می‌باشد. ما سه گونه کارما داریم: اعمالی که در گذشته انجام داده‌ایم، اعمالی که اکنون به انجام آنها مشغولیم و اعمالی که بنا به سر نوشت خویش در آینده به انجام خواهیم رساند. کارمایی را که اینک و در این لحظه به آن اشتغال داریم را می‌توانیم با نیروی اراده دگرگون کنیم. کارمایی را که در گذشته داشته‌ایم در صورت داشتن یک زندگی روحی می‌توانیم هماهنگ سازیم. ولی کارمایی را که به عنوان سر نوشت از آن یاد کردیم و مربوط به آینده می‌باشد قابل تغییر نبوده و ما ناچار از پیروی آن می‌باشیم. این موضوع را با یک مثال ساده می‌توان شرح داد، شما یک طپانچه پر در جیب خود دارید این یک مرحله است، شما آن را در دست می‌گیرید و این مرحله دیگری است (از کارمای زمان حال) اما اگر شما انگشت خود را روی ماشه بگذارید و فشار دهید عمل انجام شده است. سر نوشت همانند گلوله شلیک شده است ←

او به اندازه چهار نفر کار می‌کرد درواقع او چهار مرد بود، او چون یک حواری ایده‌آل از بامداد تا پاسی از شب با شور و اشتیاق فراوان کار می‌کرد و کسب تجربه می‌نمود، کارش را از نظافت تا مدیریت آشرام ادامه داد و طی این مدت تنها لذت او خدمت به پیر و استادش بود.

او نبوغ ذاتی داشت و از سوی شیواناندا به عنوان یک شخص برجسته معرفی گردید، با این وجود از ماندن در آشرام و مطالعاتش در آنجا، آموزشی در حد انتظار خود کسب نکرد. او تنها دستورات استاد را با ایمان دنبال می‌کرد. شیواناندا می‌گفت: سخت کار کن، خالص خواهی شد و شما اجباری ندارید روشنی بیاورید، روشنایی از درون متبلور می‌شود و این چیزی است که با سخت کوشی حاصل می‌شود.

او با نیل به روشنایی درونی مفتخر به درک رموز و اسرار روحی گردید و از آن زمان یک شخصیت بزرگ در هاتا یوگا، تانترا و کندالینی یوگا به‌شمار می‌رود. ساتیاناندا بعد از ۱۲ سال به دستور استاد به زندگی سانیاسی روی آورد و به مدت ۸ سال به جستجو در سراسر هند، افغانستان، برمه، نپال، و سیلان پرداخت. طی این مسافرتها توفیق یافت که به زیارت تعداد کثیری از شخصیت‌های برجسته یوگا نایل شود، سپس به خاطر بهبود رنج بشر، خلوت نشینی پیشه کرد و وقت خود را مصروف پیدا کردن راههای تکامل و رده‌بندی یوگا نمود. در سال ۱۹۶۳ میلادی حرکت بین المللی یوگا را طراحی کرد و به دعوت عام پرداخت و زمانی که در منگر یکی از شهرهای ایالت بیجار سکونت داشت، دعوت او در جهت یوگای جهانی مورد استقبال قرار گرفت.

و شما نمی‌توانید آن را دوباره باز پس کشید و کسی قادر به تغییر سرنوشت خود نیست و الزاماً باید با آن رو به رو شود.

ساتیاناندا با ایجاد گانگادارشان موقعیت خود را تثبیت نمود و به منظور کمک به مردمان برای درک فضایل روحی مدرسه یوگا به نام بیچار اسکول یوگا را تأسیس کرد. طولی نکشید که دانش پژوهان از سراسر هند و کشورهای دیگر به مدرسه مزبور پیوستند و در زمان کوتاهی تکنیکهای او در سراسر جهان پخش گردید و ساتیاناندا به عنوان بلند پایه ترین مقام روحی و آگاه‌ترین فرد در علوم یوگا و تانترا معرفی گردید.

مرکز اصلی آموزش یوگا و دفتر رسمی جهانی Y.F.M در خانه شخصی سوامی ساتیاناندا در شهر منگر در ایالت بیچار هندوستان در سال ۱۹۶۴ میلادی تأسیس شده تا تمرینات یوگا را در شهرها بین سانیاس‌ها و خانواده‌ها اشاعه و گسترش دهد. از آغاز تأسیس تاکنون این مرکز منحصر به فرد یک مرکز رسمی برای معرفی و شناساندن علوم یوگا در جهان به‌شمار می‌آید. برای اولین بار در سال ۱۹۶۸ در این مکان جلسه تعلیم معلمین یوگا برای دانش پژوهان اروپایی تشکیل گردید، این مرکز با توسعه سریع در مدت کوتاهی به یک مرکز تحقیقات بین‌المللی با پیروان و شعبات زیاد در ایالت هند و سایر کشورها تبدیل شد. در حال حاضر این مرکز از یک واحد تحقیقاتی به نام شیواناندامات و یک آشرام نویسیاد بنام گانگادارشان تشکیل شده است. برنامه آموزشی به‌گونه‌ای طرح‌ریزی شده است که به توسعه و بافت شخصیت منتهی می‌گردد، رشته‌های متعدد و شاخه‌های یوگا بوسیله سانیاس‌های مجرب و کار آزموده به صورت گروهی و فردی تعلیم داده می‌شود که از آن میان "یوگا برای سلامتی" و "کریا یوگا" از اهمیت خاصی برخوردار است.

یوگا در ایران در رابطه با بانوان زیر نظر حوزه معاونت ورزشی بانوان کشور در تاریخ ۷۸/۵/۲۸ پس از پیگیری و تلاش بسیار زیاد و موافقت سرکار خانم

طاهره طاهریان مسئول ورزش بانوان کشور و زحمات بی دریغ مسئول محترم انجمن ورزشهای همگانی سرکار خانم میترا روحی دهکردی کمیته‌ای تشکیل شد، با سرپرستی خود ایشان، و بنده نیز افتخار عضویت در این کمیته را پیدا کردم و به عنوان مدرس کشوری این رشته مشغول فعالیت گردیدم، که در تاریخ ۷۸/۷/۳ اولین کلاس مربیگری یوگا که از ۲۸ استان پذیرش داشت در مجموعه ورزشی آزادی برگزار شد، و بدین ترتیب یوگا در ورزش بانوان متولد گردید. به امید روزی که در آینده نزدیک بتوانیم برای بانوان کشور انجمنی مستقل با همکاری و مساعدت مسئولین ورزش بانوان کشور تشکیل دهیم از زحمات این عزیزان سپاسگزاریم.

در پایان لازم می‌دانم که از استاد گرانقدر آناندا جیوتی که مشوق بنده در تألیف این کتاب بوده و از آقای مهندس صابری که کار تهیه و تنظیم این کتاب را به عهده داشته صمیمانه تشکر نمایم و همچنین از آقای حسن میرزایی که در کار برگردان و ترجمه متون تحقیقی به اینجانب یاری رسانده و به پیوست از کلیه دوستانی که در این راه همراه من بوده‌اند نهایت سپاس و قدردانی را بنمایم. و امیدوارم که با راهنمایی و نظرات سودمند همه شما اساتید محترم، پرتوجویان گرامی و خوانندگان عزیز بتوانم نقایص و کاستی‌های این کتاب را کامل نمایم و قدمی هر چند ناچیز در راه اعتلای این میراث باستانی بردارم.

مهرانگیز نظری نوکانی

مهرماه ۱۳۷۹

عضو کمیته آموزشی و پژوهشی یوگای بانوان کشور

ای صبا نکهنی از کوی فلانی به من آر
زار و بیمار غمم راحت جانی به من آر
قلب بی حاصل ما را بزن اکسیر مراد
یعنی از خاک در دوست نشانی به من آر

پیش گفتار

عصر ما را عصر اضطراب می خوانند هر کجا که می رویم می بینیم که مردم، به فشار، نگرانی و اضطراب مبتلا هستند. در حقیقت عصر ما، عصر اضطراب است، عصری که آسایشها و لذتهای مادی بیش از انتظارشان پیش رفته، اما این آسایشها نتوانسته است خوشنودی و سعادت حقیقی را به انسان بدهد. به اعتقاد بسیاری از اندیشمندان دنیای حاضر تمدن امروز بیمار است، هر کجا که می رویم حرص برای کسب مقام و قدرت و شهرت وجود دارد. امروزه ملتهای گوناگون در جنگل تاریکی سرگردان هستند. امروزه بشریت بر لبه پرتگاه ایستاده است، امروزه مادر نوع بشر در حال اشک ریختن است در حالی که فرزندانش مشغول ساختن سلاحهای هسته ای هستند. امروزه بشریت کودکی یتیم است که گرفتار شب است و برای روشنایی میگرد، اما علت چیست؟ آیا علت آن به غیر از این است که انسانها نسبت به معنویت و تصفیه روح خود کم توجه شده اند و کمتر به آرایش فکر و کسب تعالی خود می پردازند؟ آیا راهی وجود دارد که ما بتوانیم بین دنیای مادی و معنوی تعادلی شایسته برقرار کنیم؟ آیا برای رسیدن به این مقصود راهنما و رفیق راهی با ما خواهد بود؟ هدف اصلی این کتاب پاسخ به این سؤالات می باشد.

رفیقان راه در اصطلاح عرفا، به معنای یاور و همراه در طریقت وصول به حق است. حقیقت سر منزل و نتیجه مسلوک در طریقت است، زیرا سالک در طلب لطیفه باطنی که منظور و مطلوب درونی اوست می رود. همین که آن لطیفه باطنی روحانی را یافت

به منظور عالی خود واصل گشته یعنی به حقیقت رسیده است، در مبحث تصوف و عرفان سه مرحله را باید در نظر داشت شریعت، طریقت، حقیقت. از قول خواجه عبد الله انصاری آمده است که شریعت را تنِ شمر، طریقت را دل و حقیقت را جان.

روزگاریست که دل چهره مقصود ندید ساقیا، آن قدح آینه کردار بیار

ای سالکان، یوگا طریقتی به سوی تعالی و تمرکز است، راهی است که به پیشرفت انسان و توسعه دوستی و عشق بین آدمیان می‌انجامد و وسیله‌ای است که بشر را به رهائی از بند رهنمون می‌سازد، کسی که به روش یوگا تمرکز می‌کند به خودشناسی می‌رسد و اعتماد به نفس عاری از خطا پیدا می‌کند. شما که راه یوگا را برگزیده‌اید، مسلماً روزی خواهید رسید که در می‌یابید، راه درازی را پیموده‌اید و چون بسیار آرام و آهسته گام برداشته‌اید تعجب خواهید کرد که چگونه، وادیهای چنین پهناور را به سرعت طی کرده و تجربه‌هایی این چنین ارزشمند را برگرفته‌اید. گام زدن از طریق یوگا بسیار آسان است، ولی چون در پیمودن راه تولد و مرگ هرکسی باید به تنهایی این مسیر را طی کند و شخصاً به مقصد برسد، به ندرت ممکن است که رسیدن به روشنائی و رهایی فقط از تبرک دستهای یک پیر و یا مرشد به تنهایی حاصل گردد. هیچ مرشدی نمی‌تواند بدون تلاش رهرو گنجینه گرانهای درون شما و روش گشودن خزائن گرانقدر معنوی را بر شما آشکار سازد. «ای سالکان آن روش یوگا است و این شما هستید که به گنجینه‌های درونیتان دست می‌یابید و باید آنها را برگشائید.»

عزم دیدار تو دارد، جان بر لب آمده
باز گردد، یا برآید چیست فرمان شما



فصل اول

خودشناسی با یوگا

يک پديده منحصر به فرد

انسان در جستجوی لذت و شادی از مرز خودش که سرچشمه و منبع شادیست پا را فراتر گذاشته و دریافته که موجودی بسیار خسته کننده و غیر قابل تحمل است. چون خودش را نمی‌شناسد. این موجود زنده (انسان)، لذت و شادی‌اش را در پول، دارایی، قدرت، و یا عشق محدود انسانی جستجو می‌کند. مشکل اصلی این است که چگونه می‌تواند مسیر توجه‌اش را به درون خود تغییر دهد. شخصیت درونی که همان آگاهی ما می‌باشد، یک نیرو و انرژی محسوب می‌شود، که ما آن را انرژی و نیروی عشق الهی می‌نامیم. همه تکامل تدریجی و تجلی انرژی ماده توسط نیروی عظیم عشق الهی هدایت می‌شود، ما نمی‌توانیم تصور کنیم که این نیروی ناشناخته تا چه حد قوی و قابل نفوذ است. چیزی که ما آن را فرض مسلم می‌دانیم، این است که فرایند آگاهی، بسیار ظریف، با ارزش، خودکار، آرام و وابسته به انجام وظایف دیگر اعضای بدن می‌باشد.

پس از مرحله درک نفس (خود شناسی) این نیرو همچون ارتعاشات ضربانی آرام در تمام وجودمان طنین انداز می‌شود. با این وجود هنوز قادر به حصول درک نفس نیستیم، زیرا نمی‌توانیم توجه‌مان را معطوف به شخصیتهایی کنیم که مطلق و معنوی هستند، در حالی که ما انسانها بیشتر از چیزهایی متعجب و حیرت‌زده می‌شویم که ماهیت خارجی و ملموسی دارند.

روشی وجود دارد که ذره‌ای کوچک از قدرت الهی را به شما معرفی می‌کند. در آغاز کار باید این نکته را یادآور شوم اگر چه اجرای ساهاجا یوگا بسیار ساده است اما عملکردی بسیار پیچیده دارد، برای مثال اگر می‌خواهید تلویزیون تماشا کنید، این کار بسیار سهل و آسان است. اما توضیح دادن درباره فنون و تکنیکهای مهندسی یک دستگاه تلویزیون بسیار مشکل و دشوار است، و بررسی آن بس پیچیده و بغرنج. برای یادگیری مطالبی در مورد یک تلویزیون، شما هم نیاز به مهندسی کارآمد دارید و هم کسی که بتواند درباره کار آن توضیحاتی جامع و کامل در اختیارتان قرار دهد.

من سعی خواهم کرد ساهاجا یوگا را به ساده‌ترین روش برای شما توضیح دهم، اما توجه داشته باشید اگر بخواهید تمام جزئیات آن را بدانید واقعاً کاری پیچیده خواهد بود.

به عنوان یک مادر می‌توانم بگویم که غذایی را برای شما تهیه کرده‌ام، شما دیگر نباید نگران باشید که چگونه این کار را کرده‌ام، اگر شما گرسنه باشید باید خوردن را شروع کنید، و اگر واقعاً گرسنه نیستید و شخصی صرفاً کنجکاو هستید چه کاری از دست من برمی‌آید؟ نه می‌توانم شما را وادار به خوردن غذا نمایم و نه می‌توانم با بحث و جدل و سخنرانی شما را گرسنه کنم.

درک و فهم این موضوع را به عهده عقل و خرد و همچنین آزادی عملتان می‌گذارم تا بتوانید اشتیاق و نیاز را حس کنید.

چند پیش زمینه درمورد ساهاجا یوگا

لغت ساهاجا (سها + جا) یعنی متولد شدن با شما، یا ذاتی و فطری، در واقع هر چیزی که ذاتی و فطری باشد و بدون هیچ تلاش و کوششی متجلی شود. از این رو ساهاجا نامی برای اشاره به سیستمی است که ساده و خود به خود می‌باشد. ساهاجا قسمتی از طبیعت می‌باشد و ممکن است شما آنرا سرچشمه زندگی یا قوه حیات الهی بنامید.

برای درک حیات، به حالت و وضعیت بعضی چیزها که در حال زیستن هستند، توجه کنید، به عنوان مثال یک دانه در حال جوانه زدن، دانه به خودی خود رشد می‌کند و به درخت تبدیل می‌شود، غنچه‌ها به گلها و گلها به میوه‌ها تغییر شکل می‌دهند. هیچ گونه سعی و تلاش انسان نمی‌تواند فرایند رو به رشد دانه درخت را تغییر دهد. باغبان فقط می‌تواند در فرایند رشد از درخت نگهداری و مراقبت کند، در مقایسه این مطلب فرایند رشد و آگاهی ما نیز به سوی تکامل بیشتر، بدون هیچ تلاشی مسیر را طی می‌کند. هنگامی که یک جنین ۲ تا ۳ ماهه در رحم مادرش به سر می‌برد یک دسته از تشعشعات و پرتوهای هوشیاری از طریق عشق الهی نفوذپذیر به تمام بدن می‌تابد و از مغز در حال تکامل او عبور می‌کند تا ذهن و افکارش را هدایت کند.

مغز انسان مانند یک منشور عمل می‌کند، بنابراین پرتوهایی که به آن تابیده می‌شود به چهار کانال گوناگون یعنی مطابق با چهار جنبه سیستم عصبی انسان منعکس می‌شود، این چهار کانال اصلی عبارتند از:

- ۱- سیستم عصبی پاراسمپاتیک
- ۲- سیستم عصبی سمپاتیک (راست)
- ۳- سیستم عصبی سمپاتیک (چپ)
- ۴- سیستم عصبی مرکزی (تا زمانی که این سیستم با جهان مادی رابطه دارد نیازی به بحث در مورد آن نیست).

رشته‌ای از پرتوهایی که به استخوان نرم جمجمه سر می‌تابد و از آن به تالوو " TALOO " یاد می‌شود به مرکز بدن نفوذ می‌کند و مستقیماً از راه کانالی به نام سوشومنا "SUSHUMNA" از بصل النخاع می‌گذرد. این نیرو پس از آنکه همچون نخ‌ی باریک بر بصل النخاع تأثیر گذاشت روی قاعده نخاع یعنی استخوان ساکرم مستقر می‌شود. این انرژی و نیروی مارپیچ شکل به کندالینی " KUNDALINI " معروف می‌باشد. این نیروی ظریف وارد مرکز مغز می‌شود و به سوی شش مرکز اصلی‌اش در پایین روانه می‌شود، تجلی و ظهور اصلی این انرژی ظریف در کانال سوشومنا نخاع می‌باشد که آن را سیستم عصبی پاراسمپاتیک نامیدیم. از مراکز و کانالهای چاکراها نیز به عنوان شبکه اعصاب و رگهای خارجی نخاع نام خواهیم برد، شگفت‌انگیز آنکه تعداد شبکه‌های اعصاب و رگها و زیر مجموعه‌های آنها در محیط خارجی نخاع با تعداد چاکراها و گلبرگهای داخل نخاع مساوی و برابر می‌باشند. علوم و دانش طبی، چیز کمی درباره این سیستم می‌داند. علم این بخش از بدن را سیستم عصبی

غیر ارادی می‌نامد. بدین معنی که این سیستم خود به خود کار می‌کند. برای مثال اگر بخواهیم میزان ضربان قلبمان را افزایش دهیم می‌توانیم با انجام فعالیتهای زیاد باعث این کار شویم. یعنی فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک (ارادی) را فعال کنیم، اما مستقیماً نمی‌توانیم میزان ضربان قلبمان را کاهش دهیم. فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیک (غیر ارادی) سیستمی است شبیه به پمپ بنزین که بنزین عشق الهی باک انسانها را پر می‌کند.

زمانی که بچه انسان متولد می‌شود و رشته ناف او از بدن مادرش جدا می‌شود، شکاف و رخنه‌ای در سوشومنا (کانال ظریف نخاع) پدید می‌آید، در سطوح بالاتر یک شخص می‌تواند به شکاف و فضای ما بین شبکه اعصاب مغزی به سیستم پاراسمپاتیک پی ببرد. این شکاف و رخنه در نظام دینی و فکری فرقه بودائی‌ان و مایای هندی مردود است و آن را باطل می‌دانند.

بعدها یعنی زمانی که ضمیر انسان همچون بادکنکی باد شد و مغز ما را در سیستم عصبی پاراسمپاتیک راست و چپ پوشانید، استخوان نرم سر شکل اصلی خود را خواهد گرفت و در این لحظه است که نیروی عشق الهی کاملاً قطع می‌شود، سپس انسان خودش را همچون موجودی تنها و مجزا می‌یابد و علاقه‌مند به ادا کردن کلمه من می‌شود و از این‌رو است که انسان نمی‌تواند ضمیر ناخود آگاه مطلق خود را بشناسد. ضمیر و نفس انسان این ارتباط حساس و ظریف را برقرار می‌کند.

انرژی حیاتی

سیستم عصبی سمپاتیک از یک انرژی حیاتی استفاده می‌کند. گفتیم که دو سیستم عصبی راست و چپ وجود دارد، دو کانالی که این انرژی را جابجا

می‌کند در شکلی ظریف در بصل النخاع، به آید "IDA" و پنگالا "PINGALA" معروف هستند.

سیستم عصبی سمت راست در آدمهای راست دست، هنگام بروز فعالیت‌های شدید، نا خودآگاه عکس العمل نشان می‌دهد و سیستم عصبی سمت چپ (در علم طب گفته می‌شود این سیستم خفته و بالقوه باقی می‌ماند) هنگام بروز تمایلات جنسی (شهوترانی) نا خودآگاه فعال می‌شود. هردوی این سیستم‌های عصبی سمپاتیک به کانالهای ماه و خورشید معروف هستند یعنی نادی سوریا "SURYA NADI" و نادی چاندرا "NADI CHANDRA"

هاتا یوگا "HATA YOGA" مشتق از کلمه "ها و تا" می‌باشد. "ها" به معنی خورشید و "تا" به معنی ماه، شما توسط این یوگا قادر به کنترل فعالیت سمپاتیک خواهید بود و شما می‌توانید نیروی بیشتری ذخیره کنید، و یا آنکه فعالیت سیستم سمپاتیک را برای مدت کوتاهی کاملاً متوقف کنید.

فقط با به کارگیری نیروی ذخیره شده نمی‌توانید به نسیم جاودان الهی دست یابید. با کنترل بر تمام سیستم سمپاتیک شما می‌توانید ضربان قلب را آهسته کنید، و یا حتی قلب را برای مدتی کوتاه از کار بیاندازید، ممکن است به تمام علائم و نشانه‌های سیستم پاراسمپاتیک پی ببرید، اما قادر نیستید سیستم پاراسمپاتیک که همان کانالهای اصلی یوگا هستند را فعال کنید. با هاتا یوگا حتی ممکن است ذهن و فکرتان را کنترل کنید، اما ذهن و فکری که این گونه حکمرانی می‌کند برای پرواز درعالم روحانی محدود می‌باشد. یک شخص ممکن است از سلامت جسمی و روحی خوبی برخوردار باشد تا بتواند شهودندی خوب در جامعه به شمار آید. اما این تنها هدف زندگی نیست.

مسیرهای آگاهی

هم سیستم عصبی سمپاتیک و هم پاراسمپاتیک بر شبکه رگها و اعصاب تأثیر می‌گذارند، اما این عمل و تأثیر برخلاف یکدیگر می‌باشند. سیستم عصبی پاراسمپاتیک باعث آرامش شبکه رگها و اعصاب می‌شود درحالی‌که سیستم عصبی سمپاتیک با وارد کردن نیرو باعث انقباض رگها و اعصاب می‌شود. یکی از آنها باعث سرشار شدن این نیروی حیاتی می‌شود و دیگری آن را مصرف می‌کند.

شکاف و رخنه‌ای در سیستم عصبی پاراسمپاتیک (سوشومنا) وجود دارد اما هیچ‌گونه شکافی در سیستم عصبی سمپاتیک به چشم نمی‌خورد، این مسئله همچون حصار و پرچینی است که محدوده تمام تحقیقاتمان را احاطه کرده است و چیز زیادی در این زمینه نمی‌دانیم و این موضوع بیشتر شبیه نردبان سه پایه‌ای است که دو پایه آن روی زمین قرار دارد در حالیکه پایه سوم آن، که همان پایه مرکزی نردبان است در هوا معلق می‌باشد. بنابراین هرگاه سعی داشته باشیم آگاهی‌مان را برانگیزیم سیستم عصبی سمپاتیک خود را فعال کرده‌ایم.

فعالیت بیش از اندازه سیستم عصبی سمپاتیک باعث تنش، بی‌خوابی و نهایتاً انواع بیماری مهلک، مانند سرطان می‌شود، این بیماریها به دلیل انقباض شبکه رگها و اعصاب می‌باشد که انرژی و نیروی آنها مصرف شده‌اند، درست همانند درختی که ریشه‌هایش به یک اندازه در جهات مختلف رشد نمی‌کند و با کوچکترین لغزشی نقش بر زمین خواهد شد. اگر شما بتوانید سیستم عصبی پاراسمپاتیک را در قسمت راست بدن‌تان کنترل کنید، ما نیز می‌توانیم پاد زهر

عواقب سوء تمام فعالیتها را بسازیم. بنابراین همه بیماریها و اثرات آنها که توسط این بخش از بدن (سمت راست) عارض می شود به طور خودکار درمان خواهد شد.

سیستم عصبی سمت چپ تمایل جنسی "LIBIDO" دارای نیرویی است که می تواند همه مواردی را که منجر به مرگ می شود در خود نگه دارد و ذخیره کند. این قسمت از بدن، شما را با خانه های ذخیره ساز ذهن غیر ارادی و ضمیر ناخودآگاه متصل می کند "BHOOTLOK , PARALOK" در قسمت عقبی مغز و در رأس این کانال شخصیت اخلاقی همانند بادکنکی قرار دارد، با ذخیره سازی و محدود کردن ذهن و فکر در مدت فعالیت تمایل جنسی این بخش سنگین تر می شود. بنابراین هرگاه تنش شدیدتر شود شخصیت اخلاقی از هم گسسته می شود و انسان چند شخصیتی می شود.

اگر شما با فعالیت جنسی بیش از اندازه ذهن و فکر خود را محدود کنید، یک خلاء جزئی به وجود می آید و باعث رسوخ شخصیتی مرده از ذهن غیر ارادی می شود و آنرا به ضمیر ناخود آگاه شما می کشد. بنابراین در تعقیبی که شما به دنبال حقیقت مطلق دارید، اگر با تلاش و تمرکز زیاد به منظور وابستگی عاطفی و جنسی، ذهن را به پرورش، ریاضت، مدیتیشن، بندگی کامل، تمایل جنسی با هدف کمک به شخصیت اخلاقی ساختگی وادار کنید، ممکن است شما را به ضمیر ناخود آگاه متصل کند یعنی جایی که تمام ارواح بد، خوب و یا مقدس که از این دنیا رفته اند و در آنجا ساکن شده اند، این ارواح تجلی و ظهور را از طریق شما شروع می کنند و شما دارای درک فوق العاده حساسی خواهید شد. درواقع همه اینها شخصیت هایی هستند که از طریق نفسمان بر ما مسلط می شوند.

فنون خطرناک

روشهای دیگری وجود دارند و ممکن است توسط افرادی که اصطلاحاً استاد نامیده می‌شوند بدون هیچ تجربه و محک خاصی به کار گرفته شوند. در این روش اساتید، چاکراها را حول محور مرکزی، و به سوی تمایل جنسی شخص "LIBIDO" می‌گردانند، و این عمل باعث می‌شود شما در حالتی ناخود آگاه قرار بگیرید.

این روش همچنین باعث می‌شود که شخص پرتوجو از خود بیخود شده و یا آنکه تسلیم محض ارواح مرده‌ای شود که استاد به او معرفی کرده است. در این مقطع شخص احساس آرامش کاذب می‌کند و فکر و ذهن او خاموش می‌شود و از کار می‌افتد، اما پس از چند سال تمرین وی به ناتوانی خودش پی می‌برد و نمی‌تواند تنشهای بیش از حد عصبی را تحمل کند.

در دومین مرحله پرتوجو بنده محض استاد می‌شود و حتی اموالش را به وی می‌بخشد، حتی بدون آنکه بداند چه منظوری در ورای این کار نهفته است. این استادها نه تنها فنون به کار گرفته شده را به شاگردانشان توضیح نمی‌دهند، بلکه این قدرت را به شخص دیگری نیز منتقل نمی‌کنند.

خلاصه مطلب، تمام روش‌ها و یا فنون غلطی که در سایه دین و مذهب انجام می‌شود و با تحریک نادرست نیروی کندالینی که در میان مردم متداول است فقط باعث فعال شدن سیستم عصبی سمپاتیک (آیدا و پنگالا) می‌شود. این گونه فعالیتها پیشرفتی را در اجرای سیستم عصبی پاراسمپاتیک (سوشومنا) حاصل نمی‌سازد.

در میان تمام افرادی که تمرین کنترل ارواح می‌کنند یافتن تمام نیروهای وابسته به مغناطیس حیوانی از قبیل قدرت مادی (به بردگی کشیدن انسانها برای دست یابی به پول و شهرت)، قدرتهای رویایی و خیالی "DRISHTI SIDHA" قدرتهای گفتاری "VANI SIDHA"، قدرتهای درمانی و شفا بخشی، قدرتهای ماوراء الطبیعه (از کار انداختن ذهن و خیال)، جدایی و انفکاک جسم و چندین و چند نوع قدرت دیگر امری عادی و طبیعی است.

می‌توان ثابت کرد این گونه قدرتها نیروهایی هستند که در مراکز آزمایش و تجربه ما خفته و خاموش هستند. این نیروها را نمی‌توان در ردیف قدرتهای الهی قرار داد، زیرا الهیت هیچ نوع سنخیت و تطابقی با این نوع قدرتها ندارد و آنها چیزی جز معجزه درونی انسانها نیست و تجلی بیشتری برای تکامل تدریجی انسانها محسوب می‌شود، بنابراین فقط کسانی که از دقت و توجه بیشتری در به کارگیری این گونه قدرتها برخوردار هستند، می‌توانند چنین معجزات بزرگی را لمس کنند، و در می‌یابند که پیروی از دستورات قوانین خودشناسی با یوگا (سahaja یوگا) تا چه اندازه دشوار و مشکل است.

هنگامی که افراد با ساهاجا یوگا مواجه می‌شوند، مثل دیوانه‌ها شروع به لرزیدن می‌کنند. اگر چنین فردی توانست با دشواری و مشقت زیاد به درک نفس نایل شود، علاقه وی نسبت به این قدرتها کاملاً از بین می‌رود و او از بند همه شخصیت‌های مرده و خاموشی که بر او چیره شده‌اند، آزاد و رها می‌شود. برای عبور و گذشتن از سطوح و قشرهای ناخودآگاهی، نیازی نیست که حتماً از مسیر حالت خودآگاهی عبور کنیم ناخودآگاهی به خودی خود پایان راه است و هر کس وارد این محدوده شود گم خواهد شد. این لایه‌ها و قشرها به‌طور عمودی قرار دارند. تنها راه مستقیم، عبور از سیستم عصبی پاراسمپاتیک

(از میان سوشومنا) است و مسیر مرکزی که می‌تواند ما را به محدوده الهی اتصال دهد ساهاجا یوگا است.

استفاده و به کارگیری قدرتهای ناخود آگاهی بسیار خطرناک هستند، که ممکن است به یک نیروی غیر قابل کنترل تبدیل شوند. و باعث رنج و عذاب پرتوجو شود. افرادی که به‌طور موقتی از این نیروها بهره می‌برند ممکن است خسارتهای جبران ناپذیری را به جسم، ذهن خود وارد سازند.

هدف مو عود

هنگام جستجوی درک نفس (خود شناسی) تمام ادیان آرامش درونی را وعده داده‌اند، یعنی همان معجزه درونی آگاهی، نه یک تردستی پیش پا افتاده. بهاگوادگیتا "BHAGVAD GITA" می‌گوید شما شاهی برای اجرای موسیقی الهی خواهید بود. بسیاری از متفکرین پیشرفته نیز از آگاهی نوین سخن به میان آورده‌اند، که ما آن را قبلاً آگاهی بی‌تفکر نامیده‌ایم، که خود از نتایج آگاهی جامع به شمار می‌آید.

ما مطالب زیادی از نویسنده‌های قدیمی و جدید درباره تکامل تدریجی موجودات فرا بشری و آگاهی منحصر به فردشان خوانده‌ایم. از طریق ساهاجایوگا و تحول و دگرگونی خودآگاهی بشری، رسیدن به مراحل بالاتر امری ممکن است و بسیاری از پیامبران در این زمینه وعده داده‌اند.

توضیح تئوریک کندالینی فقط در کتابها نیست، اکنون شما می‌توانید با چشم غیر مسلح تنفس کندالینی را در چاکرای مولادهارا "MOOLADHARA" مشاهده کنید. شما می‌توانید تفاوت چاکراها را در ستون فقرات خود احساس کنید. البته به‌طور کامل در رابطه با چاکرا در فصل مربوطه بحث خواهیم کرد.

قبلا پر کردن فضای شکاف سوشومنا مسئله نسبتاً مبهمی بود، اما امروزه اکتشافاتی به عمل آمده که میتوان فضای این شکاف را با نیروی جنبشی و نوسانی عشق الهی پرکرد. کندالینی همچون مادری از جا بر می‌خیزد و استخوان مغز "BRAHMARANHRA" را می‌شکافد، بدون آنکه کوچکترین آزار و اذیتی را برای فرزندش (پرتو جو) در پی داشته باشد، این عمل در یک چشم به هم زدن اتفاق می‌افتد. البته اگر پرتو جو بیمار باشد و یا آنکه چاکراهایش با فعالیتهای بیش از حد سیستم عصبی پاراسمپاتیک منقبض شده باشد، کندالینی همچون مادری برای هر فرد، تجسمی از عشق، دانش و زیبایی خواهد شد که می‌داند چگونه عشق زیبای خود را بروز دهد و چگونه فرزندش را دوباره متولد کند که به او هیچ آسیبی نرسد.

چندین توصیف در مورد کندالینی در دسترس است که درباره خطرات رام کردن آن به ما هشدار می‌دهد. همچنین بسیاری از کتابها درباره تجارب ترسناک و متنوع بیدارکردن نیروی خفته کندالینی، توضیحاتی را ارائه می‌دهند. و یقیناً اینها بدین دلیل است که کندالینی نمی‌تواند بدون ساهاجا یوگا و یا خودشناسی فعال شود. یعنی آنکه اگر کسی از درک نفس و خودشناسی برخوردار نیست و می‌خواهد با سعی و تلاش کندالینی را بیدار کند، کندالینی بدون خواهش و دعوت از روی صندلی‌اش بلند نمی‌شود. و به عبارت دیگر بی‌حرکت و عصبی می‌شود. این چنین، سیستم عصبی سمپاتیک شروع به فعالیت می‌کند. هنگامی که متمایل به علاقه جنسی می‌شود، امواج گرمی را به تمام قسمتهای سیستم عصبی سمپاتیک ارسال می‌دارد که این امواج باعث انقباض و یا مسدود شدن شبکه رگها و اعصاب می‌شود و مسیر کندالینی کاملاً تخریب می‌گردد و بعضی اوقات هم منجر به بروز حرکتهای مضحک، یا با ایما

و اشاره سخن گفتن و حتی از دست دادن آگاهی کامل فرد می‌شود. بعلاوه به کارگیری غلط و اشتباه چاکرا و کندالینی بواسطه غفلت و یا حرص و آز استاد، شانس پرتوجو را برای دستیابی به درک نفس بسیار ضعیف می‌کند و حتی این شانس را به صفر می‌رساند.

ذهنی که بسیار محدود، بنده افراط، و یا اسیر اعمال و افکار خود خواهانه می‌باشد وسیله نقلیه کندی برای رسیدن به خودشناسی است. اگر چه درباره از قید و بند رها کردن ذهن مطالب زیادی خوانده‌اید، شاید پاسخ خیلی از سئوالات خود را نگرفته باشید، اگر قصد دارید با سعی و تلاش زیاد، ذهن خود را آزاد کنید ممکن است از وضعی که دارید بدتر شوید. از قید و شرط رها کردن ذهن فقط در سایه عشق الهی امکان پذیر است و مهمترین شرط برای خودشناسی آن است که خواسته‌ها و آزادی‌های شما همیشه معقولانه و مطابق عقل باشند.

در سناهاجا یوگا یک شخص بدون انجام دادن هیچ گونه حرکت غیر طبیعی، کاملاً آگاه و هوشیار می‌شود و به آرامش درونی و تجربه دست می‌یابد. حالات او ممکن است بدین صورت باشد، راحت می‌نشیند و یا آنکه دراز می‌کشد و تنفس عادی و یا کمی کمتر از حد عادی می‌باشد.

پایان راه

ذهنی که بیشتر شبیه کودکی بی‌گناه است، سریعتر به نتیجه می‌رسد اگر این اشتیاق زیاده‌تر و به شکل مشروع‌تری باشد، پرتوجو دیر یا زود به درک نفس نایل خواهد شد. پس از رسیدن به چنین حالتی ارتعاشات از عمق وجود آدمی بیرون خواهند آمد. این ارتعاشات امواج عشق الهی هستند که می‌توانند

هستی درونی افراد دیگر را هم سرشار کنند و به آنها نیز به همان اندازه طعم تجربه درک نفس را بچشاندند.

سؤال این است، که چگونه این عکس العمل زنجیروار شروع می‌شود یعنی چگونه چراغی چراغ دیگر را روشن می‌کند؟

علائم و نشانه‌های فیزیکی: مردمک چشم گشاد می‌شود (عمل پاراسمپاتیک)، چهره نورانی می‌شود، بدن سبک می‌شود، تمام تنشها از بدن خارج می‌شود.

بیدار کردن کندالینی، توسط دیگران قابل رویت است و شخص پرتوجو آن را کاملاً احساس می‌کند. ابتدا دردی در ناحیه استخوان بالای مغز *سahasra* "SAHASRA" به وضوح احساس می‌شود و هنگامی که این درد قطع شود آرامش کلی در این قسمت حاکم می‌شود، فرآیند خود آگاهی حس می‌شود و احساس سنگینی فروکش می‌کند و تمامی وجود احساس خنکی و آرامش می‌کند.

هنگامی که توجه و آگاهی به سوی هشیاری حرکت می‌کند وابستگی‌ها و تعلقات بزرگ سقوط می‌کنند، شخص به تدریج تشخیص، هویت کاذب و بدلی خود را از دست می‌دهد، در این هنگام او زیبایی و قشنگی را می‌بیند اما ارزش تصرف آنرا نمی‌داند. او با بصیرت هویت خودش را توسط حس حقیقت‌جویی تشخیص می‌دهد و از اعتراف نمی‌هراسد و از معیارهای ثابت زندگی پا فراتر نمی‌گذارد، در این حال:

« نسیم عشق، سخاوت و بخشش شروع به وزیدن می‌کند، این انسان به انسانی بدون سن و سال تبدیل می‌شود.»

اکنون در نظر داشته باشید که در درونمان چه اتفاقی افتاده است. توجه و خود آگاهی به هستی درونی (کندالینی) حرکت می‌کند. هنگامی که یک رشته

گردنبند از میان هرمهره و دانه گردنبند عبور می‌کند، خود آگاهی درونی نیز از میان هستی هر انسان عبور می‌کند.

به محض آنکه توجه و آگاهی ما به سوی خودآگاهی درونی روانه شد ما نیز می‌توانیم به سوی کندالینی هر شخص قدم برداریم، فردی که کندالینی را آغاز می‌کند می‌تواند سرشت و موقعیت خود را در دیگر افراد احساس کند، این چنین خود آگاهی جامع صورت می‌گیرد. این چگونگی تکامل هستی انسان بود که می‌توانست رخ دهد و علائم موجود، حاکی از ظهور دوران طلائی حقیقت "SATYA YOGA" می‌باشند. بیایید همه سختی‌ها و مشقاتی که در جستجوهای قبلی ما را آزرده است فراموش کنیم، و اهمیت ندهیم که پیش از این بعضی‌ها نتوانسته‌اند به این هدف مهم دست یابند. شما با کمی فکر کردن متوجه خواهید شد که اکثر اکتشافات در ابتدا امری غیر قابل تصور بوده است و این مطلب باعث دلسردی و ناامیدی جویندگان و محققین قبلی نبوده است. اگر به قیمت گرانی هم کسب می‌شود مهم نیست، مهم آن است که راه و مسیر را پیدا کرده‌ایم و این دستاوردی بزرگ و عظیم است. شاید در ورطه کالی یوگا "KALI YOGA" برای بسیاری از ما این موضوع اتفاق افتاده باشد، آنها که مشتاقانه چند نوع زندگی را جستجو می‌کنند، دوباره متولد می‌شوند و به وعده‌های الهی برآورده شده دست می‌یابند. ممکن است ما اسلاف خودمان باشیم.

روی درخت زندگی ممکن است شکوفه‌های کمی باشد، اما اکنون زمان فرا رسیدن غنچه‌هاست. عطر و رایحه حاکی از اشتیاق آنها تجلی و ظهور ساهاجا یوگا را به‌طور کامل مجسم می‌کند. افراد زیادی هستند که قصد دارند وارد قلمروی آگاهی ناشی از بی‌فکری شوند، این محدوده همان جایی است

که شما آن را شناخته‌اید و سعی دارید توسط سرشت عالمگیرتان این محدوده را بهتر بشناسید تا وارد آن نشوید.

«کسانی که سزاوار و شایسته هستند خواهند توانست بر تخت و اریکه درونی خودشان تکیه زنند، یعنی جایی که آسمانهای صلح و آرامش، اقیانوس عشق الهی و دانش عظیم در آنجا قرار دارد و عالمی نامحدود و لایتناهی است.»

سالها دل طلب جام جم از ما می کرد
و آنچه خود داشت، ز بیگانه تمنا می کرد

گوهری کز صدف کون و مکان بیرون بود
طلب از گم شدگان لب دریا می کرد

مشکل خویش، بر پیر مغان بردم دوش
کو به تایید نظر، حل معما می کرد

دیدمش خرم و خندان، قدح باده به دست
و ندران آیینه، صد گونه تماشا می کرد

گفتم این جام جهان بین به تو کی داد حکیم
گفت آن روز، که این گنبد مینا می کرد

بیدلی در همه احوال، خدا با او بود
او نمی دیدش و از دور، خدایا می کرد
(حافظ)

فصل دوم

یوگا چیست، یوگی چیست

یوگا چیست؟

۸ لغت یوگا خود به خود به ذهن دانا و حکیم اطلاق می‌شود، و این تعبیری از جانب پاتانجلی پدر یوگا است، او حدود ۳۰۰ سال قبل از میلاد مسیح می‌زیسته و یکی از بزرگترین فلاسفه جهان به شمار می‌رفت، او همچنین یکی از طبیبان بزرگ بود، و یکی از یافته‌های علم پزشکی را به وی نسبت داده‌اند، اما این اثر در صفحات بزرگ کتاب زمان گم شده است، معروفترین اثر او در زمینه احکام شرعی و پسند و اندرزهای وی در زمینه یوگا می‌باشد. او بانی راهی بود که آن را راجایوگا "RAJA YOGA" یا مسیر حاکمیت نامید. یوگای پاتانجلی اصولاً به وسیله ذهن و آرایش آن انجام می‌شود و پرورش ذهن در جهت رسیدن به کمال نیل می‌کند، که البته برای رسیدن به این هدف مهم باید یک سری مهارتها را کسب کرد، هدف یوگای پاتانجلی رها کردن انسان از قفس جسم می‌باشد، ذهن بزرگترین شکل ماده است و انسان رها شده از این دام ذهن و یا نفس، موجودی خالص است.

ذهن در دو جهت احساسی و عقلانی عمل می‌کند، در ابتدا باید هردوی این موارد را که باعث بروز پریشانی و اضطراب می‌شود، از دایره عملکرد انسان کنار گذاشت و چشم‌اندازی عاری از خود آزاری جایگزین آن کرد، و یا درواقع قرار گرفتن در یک حالت آکنده از آرامش.

پرسشهای همیشگی که از خودمان می‌کردیم و قدرت تشخیص بین شاد بودن و خوب بودن، هر دو وسیله‌ای هستند برای رها کردن نفس و ضمیری که در دام عقل و احساس گرفتار شده است. *وایراجیا* "VAIRAGYA" یا آرامش درونی باعث خلاص شدن شخص از چنگ درد عشقهای کاذب و تنفر و خوشگذرانی و مقام و شهرت و شکست و شادمانی و غمگینی می‌شود، ساده‌ترین مسیر برای رسیدن به حالت خونسردی و آرامش که اکنون به صورت بالقوه است مسیر عشق الهی "BHAKTI" است. حالا انسان تمام ذهن، روح و ضمیرش را تسلیم هستی الهی می‌کند، و او فقط با نیرو و خواست الهی هدایت می‌شود. خود تسلیمی و اخلاص منشاء الهی دارد، این مرحله نباید به صورت مکانیکی انجام شود، به همین دلیل تمرکز امری ضروری است. تمرکز فقط زمانی می‌تواند صورت گیرد که یک فرد تمریناتی برای معطوف داشتن توجه و آگاهی خود بر روی هدفی مخصوص انجام دهد.

«اگر شخص بخواهد عشق الهی را توسعه دهد، تمرکز برای نظم بخشیدن به این جریان و رفتار وارد عمل می‌شود.»

دلخوشی خوب و سالم، دلسوزی، فقدان حسادت، خدمت کردن به خلق با هدف عبادت و پرهیزگاری و تأمل درانجام گناه از مواردی هستند که باید به‌طور آگاهانه در انسان بارور شوند، یکی از مواردی که در رسیدن ما به تمرکز کمک می‌کند، روشهای نظم بخشیدن به تنفس است.

یوگا یک هنر است و در مرکز میدان، ذهن و جسم و روح انسان که هدفش رسیدن به معبود می‌باشد، قرار می‌گیرد. جسم باید با اجرای تمرینهای گوناگون خالص و تقویت شود و اگر شخص می‌خواهد یک یوگی و پرتوجوی ماهر شود باید ذهنش را از هرگونه زشتی پاک کند و توجه روحش را به درون خود معطوف سازد. مطالعه درباره خالص کردن ذهن و تسلیم کردن آن، روح را به سوی خداوند سوق می‌دهد. ذهن انسان مطیع یکسری ضعفهای مشخص و معینی است که این ضعفها عالمگیر هستند و برخی از آنها به شرح زیر می‌باشد:

۱. آویدیای غلط "AVIDYA WRONY": عقاید و تصورات جهان خارجی

۲. آسمیتای غلط "ASMITA WRONG": عقاید و تصورات جهان مادی

۳. آسمیتای غلط "ASMITA WRONG": عقاید و تصورات شخصی

۴. اشتیاق زیاد به راگا "RAGA - LONGING": تصاویر ذهنی و تمایلاتی

که به حواس پنجگانه وابسته هستند.

۵. آبینی وشا "ABINI VESHA": دشمنی و عداوت با تمایلات و اشخاص یا

عشق به زندگی.

اینها همه از پنج عیب و نقص ذهن به شمار می‌آیند که باید از انسان دور شوند، تفکر مداوم و خویشتن‌نگری این عیوب ذهنی را از ریشه می‌کنند، جسم انسان وسیله نقلیه‌ای برای سفرکردن از این دنیا (زندگی) است. و اگر ذهن مناسب عمل کند، این وسیله نقلیه باید در شکل و فرم سالمی باشد. برای این منظور تمریناتی هم موجود است، که پاتانجلی در مورد آن توضیحاتی ارائه نکرده است. یوگا روشی برای وصول به معرفت برتر و شناخت زوایای پنهان و تاریک وجود و راهی برای دستیابی به مراتب خود شناسی و خداشناسی است.

یوگا علمی فراتر از کشف رازهای درون و حقیقت وجود انسان است.

یوگایی که پاتانجلی ترویج داد آشتانگا یوگا می باشد که شامل هشت بخش زیر است:

۱. یاما YAMA
۲. نیاما NIYAMA
۳. آسانا ASANA
۴. پرانایاما PRANAYAMA
۵. پراتی آشارا PRATYASHARA
۶. دارانا DHARANA
۷. دیانا DHYANA
۸. سامادهی SAMADHI

یاما خود به پنج اصل تقسیم می شود، این اصول مطلق و جهانی می باشند و به شرح زیر است.

۱. آهیما AHIMSA : کنترل خشم
۲. ساتیا SATYA : راستی
۳. آستیا ASTEYA : دزدی نکردن حتی با ذهن
۴. براهما چاریا BRAHMASHARYA : کنترل نیروی جنسی
۵. آپاریک هارا APARIYGHARA : پرهیز از طمع و آز

تحت هیچ شرایطی نباید هیچ یک از این پنج اصل کم شود، یک پرتوجو نباید هنگام تفکر به شخص دیگری آسیب برساند و یا باعث آزار و اذیت دیگران شود. پرتوجو نباید هنگام دفاع از خود به کسی صدمه بزند و این یعنی آهیمنسا و درواقع حقیقت، محل تلاقی تفکر و کردار می‌باشد، راستگویی و حقیقت باید همزمان دارای دو اصل جدا ناپذیر باشد، یعنی آنکه بیان حقیقت باید اولاً، تشنج‌زا نباشد و ثانیاً واقعیت داشته باشد. اگر با راستگویی و بیان حقیقت به شخصی صدمه و آسیب برسانیم جریان حقیقت متوقف می‌شود و به هیمنسا تبدیل می‌شود. برای روشن‌تر شدن این موضوع حکایتی را برای شما نقل می‌کنیم:

در روزگاران قدیم حکیمی بود که به زهد و تقوی و راستگویی مشهور بود، یک روز که او در جلوی کلبه‌اش نشسته بود اتفاقی افتاد، مردی که بقچه‌ای زیر بغل داشت و به نظر می‌رسید از چیزی ترسیده باشد از جلوی او گذشت و به غاری که در آن نزدیکی‌ها بود رفت و پنهان شد، چند دقیقه بعد یک گروه از دزدان شریر و بیرحم که شمشیرهای تیز و براقی به کمر داشتند سر رسیدند و واضح بود که در جستجوی آن مرد بودند و همچنین می‌دانستند که حکیم دروغگو نیست، پس از او پرسیدند که آن مردی که بقچه‌ای زیر بغل داشت کجا پنهان شده است، مرد حکیم که تاکنون زبانش به دروغ باز نشده بود ناگهان حقیقت را گفت و به دزدان آن غار را نشان داد، ناگهان دزدان به داخل غار یورش بردند و مرد وحشت‌زده را در حالی که روی زمین می‌کشیدند به بیرون غار آوردند و با بیرحمی هر چه تمام او را کشتند و هر چه در بقچه‌اش بود برداشتند و رفتند.

مرد حکیم هرگز خدا را بر خلاف شهرتش و اصرار در بیان واقعیت رها نکرد، حتی به قیمت مرگ یک انسان. این آن نوع حقیقتی نیست که یوگا بدنبال آن است بهتر این بود که مرد حکیم لب نمی‌گشود و خاموش می‌ماند، تا جان آن مرد بیچاره در امان می‌ماند. بنابراین در صحبت کردن و ادای کلمات نیز باید کنترل شدید و دقت بالایی مبذول داشت و هرکلمه قبل از آنکه از دهان خارج شود باید، با دقت درباره‌اش فکر کرد و سنجیده سخن گفت.

نیاما نیز خود به پنج اصل تقسیم می‌شود که این اصول باعث پاکیزگی درونی شخص می‌شوند و برای رسیدن به تصفیه جسم و روح و آرامش حقیقی کمک می‌نماید و عبارتند از:

۱. سوچا SAUCHA : پاکیزگی
 ۲. سانتوسا SANTOSA : قناعت و رضایت
 ۳. تاپاس TAPAS : روزه و ریاضت
 ۴. سواد هیانا SWADHYANA : مطالعه و تعمق درونی
 ۵. ایشورا پرانیدهانا ISHWARA-PRANIDHANA : توجه بی تکلف به خداوند و اخلاص
- البته در فصلهای آتی به‌طور مفصل درباره یاما و نیاما و اصول آن صحبت خواهیم کرد.

یوگا به ما نشان می‌دهد، تمام شادی‌ها در درون هستی انسان نهفته است. تمایلاتی در درون انسان وجود دارد که همانند چکیدن روغن روی آتش می‌باشد و به جای آنکه شعله را خاموش کند آن را مشتعل‌تر می‌کند، یوگا سعی می‌کند تمامی این شعله‌ها را خاموش کند. یوگا یک نوع خوشبختی را به ما نشان می‌دهد

که ما به طور فطری به جستجوی آن هستیم و این خوشبختی و آرامش از طریق عدم تمایل به چیزهای مادی قابل حصول و دست یافتنی است. برای رسیدن به این حالت ذهن باید خوب فکر کردن را یاد بگیرد، عقل سالم در بدن سالم است. و اینجا لحظه‌ای است که هاتا یوگا وارد عمل می‌شود.

هاتا یوگا

یوگایی که ما امروزه با آن سروکار داریم فرایند نائل شدن به درک نفس می‌باشد با این وجود ما مختصراً به یوگا و هدفش که خلاص کردن جسم می‌باشد می‌پردازیم. کلمه هاتا مشتق شده از دو کلمه "ها" یعنی خورشید و "تا" به معنی ماه. کلمه یوگا از واژه سانسکریت یوگ "YOG" به معنای وصل کردن، متحد کردن و یکی کردن است. خورشید در واقع واقعیت تن شما است، که روح نامیده می‌شود و کلمه "تا" یا ماه همان فکر ما را تشکیل می‌دهد، که اشاره به دو نوع انرژی مثبت و منفی است، یا بهتر بگوییم در بدن ما دو انرژی گرم و سرد است که در یوگا این دو نوع انرژی به تعادل می‌رسند. انرژی خورشید هیچگاه کاستی پیدا نمی‌کند، در صورتی که فکر ما "ماه" انرژی خود را از روح یا خورشید می‌گیرد و دچار نوسانات و زیر و بم‌ها و تغییراتی مانند آنچه در ماه واقع می‌گردد است، به تعبیری دیگر فکر مانند جیوه است که نمی‌توان به سادگی یک تکه و یا قطره آن را در یک جا جمع کرد. اما با تمرینات "آساناهای" هاتا یوگا می‌توان کالبد بدن و فکر، را به صورتی به وحدت و پیوستگی برسانیم تا انرژی فکر در یک حالت سکون و آرامش قرار گیرد و چون نیروی فکر آرام گرفت، فکر هم در سکون قرار خواهد گرفت و در آن صورت روح بر تمام بدن احاطه و تسلط خواهد یافت. درست است که هاتا یوگا یک

فرایند فیزیکی است که تنفس را در مجاری بینی ما تنظیم می‌کند اما باید همیشه به یاد داشته باشیم که هدف یوگا در هر سبک و نوعی که باشد، تکامل تدریجی روح است.

هاتا یوگایی که ما امروزه آن را می‌شناسیم بیشتر توسط استاد *گراند/ سام هیتا* "GHRAND SAMHITA" و هاتا یوگای *پرادپیکا* "PRADIPIKA" ارائه شده است به نظر می‌رسد این دو اثر دارای منبع یکسان هستند. و این درحالی است که بسیاری از موارد که در یکی از آنها قید شده در دیگری نیز تکرار شده است به‌طور کلی می‌توان هاتا یوگا را به هفت بخش زیر تقسیم کرد :

۱. پالایش و تطهیر جسمانی YAMA , NYAMA
۲. آساناها ASANAS
۳. ماسراس MUSRAS
۴. پراتی آهارا PRATY AHARA
۵. پرانایاما PRANAYAMA
۶. دیانا DHYANA
۷. سامادهی SAMADHI

همه افراد بالای چهارده سال می‌توانند آساناهای یوگا را انجام دهند، افراد بیمار نیز ممکن است قادر به انجام آنها باشند، زنان باردار باید در سه ماهگی دوره بارداری این حرکات را متوقف کنند. و همچنین زنان باید در چهار روز قاعدگی ماهانه از اجرای این حرکات خودداری کنند، افرادی که از بیماریهای قلبی رنج می‌برند باید مراقب باشند و از تمرینات سبک یوگا استفاده کنند، آن هم

فقط تحت نظر متخصصین و کارشناسان این رشته عموماً اینگونه آسانها (حرکات) از استادانی که خودشان توانایی انجام آنها را دارند و استادانی ماهر به حساب می‌آیند بهتر آموخته می‌شود.

آسانها هنگام صبح و با شکمی خالی (ناشتا) بهتر انجام می‌شوند، درست است که توصیه زیادی در رابطه با انجام دادن آسانها در هنگام عصر یا شب نشده است، اما با این وجود اگر حداقل سه ساعت از خوردن آخرین غذا گذشته باشد پرتوجو می‌تواند این حرکات را هنگام عصر یا شب انجام دهد.

تمرینات منظم، در مکان و زمان معین زودتر به نتیجه می‌رسد، رژیم غذایی نیز باید منظم باشد سبزیجات را می‌توان در رژیم غذایی پرتوجویان گنجانند، اما مصرف زیاد غذاهای ادویه‌دار، چرب و غذاهایی که از برنج استفاده می‌شود باید به‌طور تدریجی کاهش یابد و در صورت امکان از رژیم غذایی حذف گردند.

از خوردن غذاهایی مانند گوشت، تخم مرغ، ماهی باید پرهیز کرد، نوشیدنی‌های مضر نیز از این دسته هستند. برای کسانی که می‌خواهند تمرینات یوگا را انجام دهند، غذاهایی که تازه پخت هستند، سبزیجات تازه، میوه و شیر به میزان زیاد، جزو بهترین غذاها محسوب می‌شود. اگر تمرینات یوگا با خلوص نیت انجام شوند، اثراتش به صورت چهره جوان، جذاب، حالات زیبا و رفتاری متین و سیمایی روشن، جریان خون عالی و خلاصه در تمامی زمینه‌های سلامت عمومی نمایان می‌شود.

یوگی کیست؟

یوگی کسی است که در زندگی تعادل را رعایت می‌کند، بعد از تحمل شرایط مشکل، زندگی با آرامش و اعتدالی را در پیش می‌گیرد، زیرا هدف نهایی او عشق الهی است. به همین دلیل است که یوگی تمام وظایفش را برای رضای خدا انجام می‌دهد و در نتیجه به آرامش و خوشبختی می‌رسد، چون می‌داند منشاء لذت و منبع آن در چیست و آنرا چگونه جستجو کند.

او برای جلب توجه قناعت نمی‌کند، بلکه باطناً قانع، راضی و آرام است و از امکانات موجود در حد احتیاجات بدن بدون اینکه حواس را دچار اضطراب و نابسامانی کند بهره می‌برد اما هیچ وابستگی به آنها ندارد.

کسی که تازه یوگا را شروع کرده باشد، فکرش قانع و خشنود نیست، و هیچ ثبات و مقاومتی در مقابل مسائل خوشایند و ناخوشایند روزانه ندارد، و دائماً در معرض انواع معصیتها قرار می‌گیرد. مسلماً چنین فردی هرگز نمی‌تواند به درستی تمرکز و تعمق کند، یوگی کمبود چیزی را احساس نمی‌کند و همیشه قانع است، و این قناعت فکری، کلامی، علمی به او برکت و خشنودی می‌دهد. بیشتر مردم با حرکت امواج زندگی، بالا و پایین می‌روند آنها یک لحظه شاد و یک لحظه دیگر در غم و اندوه غوطه‌ورند و احساس یأس و ناامیدی می‌کنند. با چنین عدم ثباتی هرگز نمی‌توان احساس سکون و آرامش نمود. همانطور که گفته شد وقتی آرامش نباشد خوشبختی وجود ندارد و بدون خوشبختی زندگی ارزشی نخواهد داشت. چنین افرادی قادر نیستند حتی لحظه‌ای کوتاه فکرشان را متمرکز کنند.

✧ به کسی یوگی حقیقی می‌گویند که خداوند را در همه و همه را در خداوند ببیند، چنین شخصی هیچ وقت و به هیچ دلیلی به وجود لایتناهی خداوند شک نمی‌کند، در نتیجه فارغ از تمام نگرانی‌ها همیشه در شغف و آرامش زندگی می‌کند، و شادی دیگران را شادی خود و غم دیگران را غم خود می‌داند، زیرا او به آگاهی کیهانی دست پیدا کرده است و خداوند همیشه حافظ او خواهد بود.

«اگر چه خدا همه جا است و هیچ جا خالی از او نیست، اما هر کجا که نامش تجلیل شود و به آواز درآید بیش از همیشه آنجا است.»

✧ یوگی بدون توجه به مذهب، نژاد، رنگ، عقیده، زیبایی و زشتی به همه موجودات به عنوان ذره‌ای از خداوند احترام گذاشته و عشق می‌ورزد در غیر این صورت در طوفان خواسته‌ها و آرزوها، شعله روح تنزل پیدا کرده و خاموش می‌شود یوگی به دلیل ایمان ثابت و محکمش به خداوند هرگز اسیر آرزوها و خواسته‌های مادی نشده و افکارش لحظه‌ای از خداوند دور نمی‌شود، و به علت قرار گرفتن در چنین مرحله‌ای از بیداری معنوی، روحش همیشه آگاه و روشن است، آگاهی‌اش هرگز تنزل نکرده و خاموش نمی‌شود.

✧ یوگی معتدل و منطقی غذا می‌خورد. حال آنکه بعضی از مردم به خاطر لذت حتی بیش از احتیاجات واقعی بدنشان می‌خورند، و در نتیجه از ابتلا به سوء هاضمه و بیماری‌های مختلف دیگر رنج می‌برند در حقیقت می‌توان گفت که آنها قیمت سنگینی برای لذتهایی که برده‌اند پرداخت می‌کنند. ولی یوگی کسی است که هیچگاه بخاطر لذت زبان و شکم غذا نمی‌خورد، بلکه او برای حفظ تعادل بدن و روح و برای ارتقاء آگاهی غذا می‌خورد.

برای ورود به مراحل عمیق آگاهی باید از آگاهی سطحی و بدنی فراتر رفت. هر چه بیشتر در پی ارضاء حواس پنجگانه باشید و هر چه بیشتر در بند آتش

خواسته‌ها و آرزوهای خود و هوسرانیها و شهوت باشید، آگاهی بدنیتان را تشدید می‌نمایید و درواقع از رسیدن به یک آگاهی عمیق و درونی دور خواهید ماند.

مردم به علت دلبستگی به ثروت و مادیات روح خود را اسیر کرده و به بدبختی می‌کشانند. و در پی ارضاء حواس همواره در دایره تولد و مرگ اسیر و سرگردان باقی می‌مانند و به دلیل همین دلبستگی‌ها دائما ترس و اضطراب و نگرانی از دست دادن موقعیت، مقام، ثروت و قدرت خود به سر می‌برند و با اضطراب و غمی دائمی، ناآگاهانه دست به گریبان هستند. عابد می‌داند که شهرت و قدرت و همه دارایی‌ها، زمینی و فانی هستند و در نهایت درد و غم به وجود می‌آورد به عبارت دیگر وقتی تمام شدند و یا از دست رفته غم بر جای می‌گذارند، و یا این را بخاطر دارد که شهرت و مقام و ثروت نیست که تولید آزادگی و آرامش می‌کند بلکه برعکس دلبستگی به ماده بردگی می‌آورد. بخاطر این بینش است که عابد را به نیلوفر تشبیه کرده‌اند چون همیشه در آب است ولی غرق نمی‌شود و یا مانند قو که همیشه در آب بوده، اما هیچگاه خیس نمی‌شود. پس بنابراین عابد در دنیای مادی می‌باشد ولی در آن غرق نمی‌شود و همیشه با این اعتقاد که راز خوب زیستن و شادی را می‌داند و بعنوان یک اصل مهم و جهانی می‌گوید:

«مهم نیست که شما درون دنیا باشید، فقط مراقب باشید دنیا در درون شما نباشد.»

بسیاری از مردم که یوگا را نمی‌شناسند اعتقاد دارند که یوگی در شکاف کوه و دور از اجتماع زندگی می‌کند، در پاسخ به این دسته از افراد باید گفت که یوگی‌ها در مرکز اجتماع و زندگی خانوادگی قرار دارند و بعنوان افراد متعهد و وظایف و تعهداتشان را در قبال خانواده و اجتماع به نحو احسن انجام می‌دهند.

آنها هیچگاه و هیچوقت خواسته‌ها و آرزوهای شخصی‌شان را برای نفع خود نمی‌خواهند و تمام فعالیت‌هایشان برای رضای خداوند است. از مشخصه‌های دیگر یوگی این است، که احتیاجات بدنش را تا حد امکان کم می‌کند و به آزادی روحش بیشتر می‌اندیشد، به همین دلیل همیشه استقلال روحی و فکری دارد و نسبت به هیچ کس خشونت ندارد و معتقد است که تنها خشونت نداشتن کافی نیست بلکه باید به همه موجودات که ذره‌ای از خداوند هستند عشق ورزید. ممکن نیست که شما خداوند را دوست داشته باشید، بدون اینکه ذرات وجود او را دوست نداشته باشید. چنانچه به ذره‌ای از کل خداوند درد و رنج وارد کنید چگونه می‌توانید ادعای دوستی خداوند را بکنید. موجودات ذره‌ای از وجود کل هستند، پس اگر کل وجود خداوند را می‌پرستیم، باید ذرات او یعنی همه موجودات او را به دیده احترام بنگریم و چنانچه نسبت به آنها بدون لطف و نامهربان باشیم چگونه انتظار لطف، محبت و حفاظت از جانب خداوند را داشته باشیم. در جایی که ذرات وجود خداوند را با افکار و کلام و اعمالمان رنج می‌دهیم کل وجود یعنی خداوند هم رنج می‌کشد. رنج خداوند بخاطر شرارتها و بدیهای ما بلافاصله و دقیقاً بر روی خود ما منعکس شده و دچار درد و بلاهای مختلف می‌شویم، پس هرگاه خداوند از شما خشنود باشد، رضایت خداوند بر شما منعکس شده و در نتیجه از آرامش درونی بهره خواهید برد. یوگی واقعی فقط به خدا توکل می‌کند، و لطف خداوند را که سرمنشأ همه قدرتهاست، را فراموش نمی‌کند. در چنین وضعیتی او از بلاها و مصیبتها ترس ندارد زیرا به خداوند و به قدرت نامحدود او تکیه کرده است.

« ترس زائیده خشونت است و برای جلوگیری از ترس باید دست از خشونت بیجا کشید، ولی چون یوگی خشونت ندارد و متکی به خداوند است پس ترس هم در وجود او نیست.»

۴ یوگی سعی می‌کند به دیگران برای ارتقاء آگاهی و بیداری حقیقی کمک کند و آنها را به خوشحالی و دانش الهی و سعادت ابدی برساند. و می‌داند و می‌آموزد که چگونه باید زندگی کند. همیشه در مورد خودش سختگیر است و به دیگران عشق و محبت نشان می‌دهد، چگونه به دیگران کمک کند.

سلامت و آرامش مشخصه یک یوگی است به نحوی که دیگران در حضورش دشمنی و نفرت و غم خود را فراموش می‌کنند. او به دلیل تسلط بر سختیها، سوگواریها، دردها، اضطرابها و نگرانیهایش همیشه در سکون و آرامش است. هیچ کس از یوگی حقیقی، آزار نمی‌بیند و نمی‌ترسد زیرا او دوست همه موجودات است و منشأ اعتقاد و اطمینان برای همه. او با مطالعه روح و خودشناسی به مرحله درک و رابطه خود با خداوند رسیده است و معتقد است که بدن به‌طور دائم تحت تأثیر تولد، پیری، مرض و مرگ قرار دارد، ولی روح، فناپذیر و ابدی باقی می‌ماند او قلبش آکنده از عشق پاک برای خداوند است و دلسوزی، رحم و شفقتش برای همه موجودات است و نفوذش را برای افراد مختلف و در مکانهای مختلف دور یا نزدیک اعمال می‌دارد. این جذابیت به حدی است که حتی از طریق برخورد با او ملموس و قابل حس است. بدین طریق قادر است افراد را تحت نفوذ کلام پر قدرت، صدای گیرا، چشمان درخشان، سیمای روحانی و اخلاق منحصر به فرد خویش قرار دهد.

غزل گفتمی و در سفتی، بیا و خوش بخوان حافظ

که بر نظم تو افشانند، ملک عقد ثریا را

ا پس پرتوجویان عزیز باید سعی کنند، صبور، بردبار، و شکیبا باشند. هرگز عجله نکنید، رشد و تکامل در یک شب صورت نمی‌گیرد، مانند رشد یک کودک و یا یک گیاه که نمی‌توان با چشم مشاهده کرد، در یوگا شما هم بدین گونه رشد می‌کنید. هیچ گاه سعی نکنید از پیر (گرو) خود یا عابدین برجسته و پیشرفته و یا از یوگی‌های به کمال رسیده تقلید کنید و یا بخواهید شخصیت آنها را به خود بگیرید، اجازه دهید شخصیت واقعی و معنوی شما خودش شکوفا شود و شما هم یک ستاره در عالم معنویت بشوید. شما باید راه‌گشا و راهنما و چراغ پرفروغ گمشده‌هایی بشوید، که بدون هیچ نور امیدی در راهی تاریک گام برمی‌دارند، شما باید یک یوگی و یک عابد پاک باشید.

نصیحت گوش کن جانا که از جان، دوستر دارند

جوانان، سعادت‌مند پند پیسر دانا را

خصوصیات یک پرتوجو

یک تمرین کننده یوگا یا یک پرتوجو باید قادر باشد فکر و حواسش را کنترل کند و به دستورات و فلسفه یوگا و پیرخود ایمان داشته باشد. او در خوردن و آشامیدن میانه‌رو بوده و اشتیاق زیادی برای خودشناسی و خداشناسی دارد. او پر از لطف است و با همه یکسان رفتار می‌کند، متحمل و بردبار است و برای رسیدن به خودشناسی و حقیقت بدون اینکه به بدنش آسیبی برساند تلاش زیادی می‌کند. راستگو و پاک بوده و همیشه برای خوبی مردم تلاش می‌کند. از شهوت آزاد شده و قادر است حواسش را کنترل کند، احساس مالکیت نمی‌کند در رفتارش با

دیگران ملایم است. و به‌طور مداوم و یکنواخت در راه انجام تمرینات روحی قرار دارد.

یوگی واقعی، دقیق، هوشیار، سنگین، و با وقار است. از هیچکس توقع احترام ندارد و برای همه احترام قائل است. اعمالش با کلام و افکارش یکی است و به دانش یوگا آگاه است، چنین شخصی می‌تواند در آساناهای یوگا موفق شود.

آساناهای یوگا باید با دقت، جدیت و پشتکار انجام شود، افرادی که معتاد به لذت و کامجویی هستند و کسانی که به دنبال لذتهای جنسی بوده و متکبر و دروغگو هستند و همچنین افرادی که پرحرف بوده قادر به کنترل فکر و کلام خود نیستند و به مقدسین و معلمین خود بی‌احترامی می‌کنند، از جروبحث و مباحثات پوچ لذت می‌برند، بی‌ایمان، بی‌رحم و خشن هستند و دارای افکار مادی و به‌طور کلی اصول یاما و نیاما را رعایت نمی‌کنند، چنین افرادی هرگز در هیچکدام از آساناهای یوگا موفق نخواهند شد. اگر شما آساناهای یوگا، شاواسانا، و مدیتیشن را انجام می‌دهید، باید همه غرور و منیت خود را کنار گذاشته و احساس من و مال من را از بین برده و با همگان مهربان، صبور، درستکار و راستگو باشید. بوسیله این تمرینات (آساناها) و رعایت نکات فوق شخص قادر است به‌طور واقعی بدن و نادیهها (مراکز عبور انرژی) و فکر را پاکسازی کند، باز هم به این نکته اشاره می‌کنم که این تمرینات باید طولانی مدت و صادقانه انجام شود. اگر مدتی با اشتیاق آساناهای یوگا را انجام دهید و بعد از مدتی آن را رها کنید و یا نامنظم تمرین کنید، در این صورت فقط وقت پرارزش خود را هدر داده‌اید.

رهرو آن نیست که گه تند، و گه آهسته رود

رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود

در یوگا بهای رسیدن به بالاترین هدف، صبر و بردباری است. رسیدن به هدف و نتایج خواسته شده، در افراد مختلف متفاوت می باشد، و پرتوجو نباید به هیچ وجه دلسرد شود و بلافاصله به علت مشاهده نکردن نتایج تمرینات خود آنها را رها کند. در انجام آساناهای یوگا باید دو نکته مهم و اساسی را در نظر داشته باشیم.

۱. تمرکز

۲. دم و بازدم

سعی کنید در آساناها ذهن و توجه شما در تمام لحظات تمرین حضور داشته باشد، سعی کنید با عضله و مفصل مربوطه ارتباط برقرار کنید. و هدفتان از اجرای آساناها باید دو چیز باشد :

۱. تقویت و ایجاد نرمش در بخشهای مربوطه

۲. برقراری ارتباط بین اندیشه و آن بخش از بدن

دم و بازدم در یوگا بسیار مفید است و از طریق دم و بازدم می توان به بالاترین مرحله یوگا رسید.

گفت استاد عالم عاقل
اولین اکتساب علم خدا
زنده کردن روان خود به علوم
از مناهای دین حذر کردن
دوم از ملک نا شدن غافل
کامران بودن از طریق عدول
خاطر اهل دل طلب کردن
رتبت اهل حق به جان جستن
این صفتها که سیرت سفلست

از دو حالست آدمی کامل
که حیاتست نفس ناطقه را
بزدودن ز روح زنگ ظلموم
میوه شاخ "واتقو" خوردن
همنشینان صالح و عامل
لطف و قهری به جای هر معمول
دور بودن ز مردم آزرده
اشکارا و از نهان جستن
صاحبان خلیفه را خلفست
(عراقی)

فصل سوم

یا

یاما

یاما "YAMA" به معنی کنترل و انضباط جسم و فکر یا انجام ندادن کاری و یا شخم زدن زمین و پاکسازی آن می‌باشد، یاما انسان را از ارتکاب به اعمالی که انجام دادن آن باعث خطرانی برای فرد و جامعه می‌شود دور نگه می‌دارد. نهال نفس نیاز به مراقبت دارد و دانایان و پارسایان کهن، که دارای مراتب روحی بالایی بوده‌اند دریافته‌اند، دانه این نهال یوگا است، این دانه پس از رشد هشت قسمت می‌شود، که ریشه آن یاما است. مراعات اصول یاما شامل توجه به اعمال پنج عضو عمل کننده، دستها، پاها، دهان، اعضای تناسلی و اعضای دفع می‌شود. یک یوگی با کنترل اعضای عمل کننده کار خود را آغاز می‌کند. بنابراین یاما ریشه را تشکیل می‌دهد و نیاما تنه درخت معرفت را. یاما با اصول نیاما قابل تطبیق است. خصایص معنوی، چراغی فرا راه صلح و شادمانی و اساسی‌ترین بنیاد پیشرفت است. به عبارت دیگر یاما تذهیب و کسب خصایص انسانی است برای پالودن درون از آلودگی‌ها.

در فصل گذشته پنج اصل یاما را نام بردیم در این فصل می‌خواهیم، در مورد هر کدام از این اصول مطالبی را بیان کنیم. این پنج اصل در واقع پنج قانون بزرگ اخلاقی است، که رعایت آن نیکوترین و زیباترین خصائص و ویژگیهای انسانی را در فرد بیدار می‌کند. به عبارت دیگر یاما تجلی‌گاه انسانیت است در کسی که بر خویشتن نام والای آدمی را می‌نهد، یاما به پرتوجویان این چنین توصیه و تکلیف می‌نماید:

۱. لگام خشم خویش را در دست داشته باش و به هیچ موجود زنده‌ای اهانت نکن و آزار نرسان.
۲. برای هموعان خود بخشنده باش و نسبت به همه موجودات، مهربانی پیشه کن و راستگو و صادق باش.
۳. دزدی مکن و به نیروی شهوت خود حاکم باش و بی‌نیاز زندگی کن.

اصل اول: کنترل خشم (آهِمسا - AHIMSA)

آهِمسا به معنی خودداری از هر نوع خشونت و آزار، در مورد هر موجود زنده‌ای است. کسی که آهِمسا را انجام می‌دهد باعث می‌شود، صلح و آرامش را در خود به وجود آورد. برای کنترل خشونت یا آهِمسا سه نکته را به خاطر داشته باشید، شکیبایی، ایمان، و اسرار درونی خود.

فرض ایزد بگزاریم و به کس بد نکنیم

آنچه گویند روا نیست، نگوئیم رواست

رعایت آهِمسا را آرامش گویند. حوزه فعالیت آهِمسا بسیار پهناور و تمرین آن بسیار مشکل است. در این دنیا بدون اعمال خشونت انسان مشکل می‌تواند به

مقاصد خود برسد، این نکته روشن می‌سازد که انسان باید بر روی کنترل خشم و یا کسب آرامش چنان جدی، عمیق و مستمر تمرکز نماید تا بتواند به حد نهایی آن برسد و نهایتاً از خشونت در فکر و کلام و عمل بر می‌گردد. کنترل خشم کیفیت شگفت‌انگیز قلب است و خصوصیتی است که شخص را تبدیل به موجود الهی می‌کند.

با تمرین کنترل خشم، انسان خوی وحشی‌گری و خشونت را در خود نابود کرده و از طرف دیگر احساس رحم و دلسوزی و بخشایش را در خود تقویت می‌کند. برای رسیدن به مرحله کمال در تمرین کنترل خشم و آرامش نباید اجازه داد که احساس خشونت و بدی به دیگران حتی در فکر به وجود بیاید زیرا فکر، هدایت و رهبری اعمالمان را بر عهده دارد. خشم، خود پرستی و حسادت بزرگترین بیماری‌ها است، از این بیماری‌ها خود را دور نگه دارید، خشم با عصبانیت از بین نمی‌رود، شقاوت و خشم فقط مقهور و مطیع گذشت است، خشم مانند مواد سست کننده است و انسان را از خود بیخود کرده و به درجه حیوانی سقوط می‌دهد. خشم مثل آتش است و باید به‌طور دائم مراقب کنترل آن بود.

«مقابل شیطان دست، شیطان زبان و شیطان مغز بایستید»

قدرت آهیما غیر قابل شرح، شکوهش پایان ناپذیر و بزرگی آن در ابتدا پوشیده و درخور تحسین است. آهیما سوگندی جهانی است که باید توسط مردم همه کشورها و همه طبقات تمرین شود، حتی به هنگام رویارویی با مشکلات و شرایط نامطلوبی که تمام حالات بدنی، فکری و روحی شخص را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تمرین آهیما را نباید قطع نمود، البته زمانی که پیمان

آهیمسا بسته می‌شود از طرف خداوند امتحانات و مشکلات سر راه تمرین کننده قرار می‌گیرد. بدین طریق طریق اخلاص، قدرت و طاقت شخص مورد امتحان قرار می‌گیرد، باید سعی کرد که کامل، محکم و پابرجا باقی ماند و فقط از خداوند کمک گرفت.

خود شناسی و موفقیت در یوگا و رسیدن به درجات بالای تمرکز و عدم خشونت را باید در فکر و عمل نسبت به دیگران رعایت نمود. البته راه آهیمسا بسیار مشکل و ظریف است ولی چنانچه آنرا با جدیت و پشتکار تمرین کنید، در هر قدم لطف خدا را بدست خواهید آورد، ممکن نیست موفقیت کامل را در یک زمان کوتاه، دو تا سه ماهه، بدست آورید. ولی اگر کوشش خستگی ناپذیر پیوسته و آگاهانه داشته باشید، موفق می‌شوید.

کنترل کلام و خشم بهترین زینت و سلاح است. مرگ ممکن است هر لحظه ترا صدا کند، هر لحظه هرکسی نزدیک مرگ است و مرگ مثل ببر در بوته زار، دزدانه دنبال قدمهای تو است. پس بدون اتلاف وقت بیشتر، کوشش کن که تنبلی و خشم را از خود دور کنی، با آدمهای آرام بیامیز، بگذار افکار خداگونه که سرشار از عشق است، تو را احاطه کند.

تمرین آهیمسا در حقیقت تمرین کشتن "من بودن" است، و تمرین کننده را همچون سنگ خارا محکم و خونسرد خواهد ساخت، در نتیجه اراده شگفت انگیزی را در شخص به وجود می‌آورد، ما باید شعور آرامش داشتن را در فکر، کلام و عمل مان به طور توأم داشته باشیم، حتی اگر دیگران را خوار و تحقیر و یا مسخره کنید، سوگند خود را شکسته‌اید.

نفرت بدون دلیل، لطمه زدن بی جهت، بدرفتاری، دشنام دادن حتی اگر جنبه شوخی داشته باشد و کینه جوئی نسبت به دیگران، همه جزو مواردی هستند که

سوگند و پیمان آهیمنسا را می‌شکنند. تصور این نکته که من متمایز و جدا از دیگران هستم و یا به اصطلاح تافته جدا بافته ام، بسیار احمقانه است. وقتی به دیگران دشنام می‌دهید درواقع به خود دشنام داده‌اید و وقتی نسبت به دیگران بدرفتاری کرده و خشونت نشان می‌دهید درحقیقت نسبت به خودتان خشونت نشان داده‌اید، زیرا طبق قوانین دقیق و ظریف و غیرقابل انکار عمل و عکس العمل (مکافات) تمام نتایج اعمال و افکار انسان در زمانی دیگر به خود او بر

می‌گردد. سعی کنید که برای دیگران بد نخواهید، زیرا در آن صورت همیشه افکار مضطرب و پریشانی خواهید داشت. علامت اشخاصی که در ناپاکی فکر و قلب قرار دارند این است که، آنها هیچ سعی و کوششی برای از بین بردن این نقوش ناپاک و ظریف، فکرشان نمی‌کنند، آنها همیشه تصور می‌کنند که من بهترین هستم، درست فکر می‌کنم و دیگران اشتباه می‌کنند و...، با وجودی که همیشه درد می‌کشند باز هم عمل نمودن به تئوریهای خود را ادامه می‌دهند و هیچ وقت سعی نمی‌کنند که احساسات منفی از قبیل نفرت، خدخواهی و خود فریبی، را از درونشان پاک کرده و بیرون بریزند، چنین افرادی با اینکه انسان‌نما هستند، ولی هیچ وقت، صحیح و انسانی رفتار نمی‌کنند و دیدشان از محدوده من بودنشان فراتر نمی‌رود. سعی کنید آهیمنسا و آرامش و توسعه عشق و لطف جهانی را درک کنید، در آن صورت دنیا بهشت خواهد شد.

لطف خدا یعنی همه چیز، اما اگر دچار خشم و یا منیت یا شهوت و یا طمع شدید در لطف الهی رخنه پدید می‌آید، رخنه‌ها را با حقیقت و عشق و شکیبایی و حق شناسی پر کنید.

اصلاح جامعه و اجتماع بدون پاکسازیهای فردی امکان پذیر نیست، این پاکسازیها را از خودتان و از همین لحظه شروع کنید، خیلی راحت است که شما

به دیگران آزار نرسانید، ولی خیلی سخت و مشکل است بدون اینکه از دیگران آزار ببینید آرام زندگی کنید، اگر شما با محبت و لطف باشید، باز هم دیگران هستند که از هر طریق به شما درد رنج وارد می کنند، و آن وقت به معنای واقعی درک می کنید که صبر بهترین داروهاست.

« صبری تنها اقتداری است که انسان به آن نیازمند است. »

« صبر کن کالصبر مفتاحُ الفرج » (مولوی)

همان طوری که می دانید نمونه های بسیاری از بزرگان علم و دین داشته ایم که صبر و بردباری پیشه کرده اند، و نتیجه مطلوبی گرفته اند. اینان آهیمنسا را به معنای واقعی درک کرده بودند. رنج ناراحتی و غم دیگران را نخواهید، خودخواهی ها و خودپسندیها را رها کنید. هیچ وقت فکر نکنید یا نگویند که فلان مقام را دارم، چنین مدرک و تحصیلاتی را دارم، از فلان خانواده اسم و رسم دار هستم. گوشه کنایه زدن به دیگران، بدگویی و غیبت کردن از دیگران، انتقاد و ایرادهای بی جا را رها کنید و سعی کنید کمبودهای خود و خوبیهای دیگران را ببینید. قبل از اینکه مردم شناسی کنید، خودشناسی کنید سعی کنید حتی به هنگام خشم و عصبانیت هم بد کسی را نخواهید. خداوند در قلب همه موجودات قرار دارد، با توسعه عشق و محبت نسبت به همه موجودات زنده قادر خواهید بود خداوند را در درون همه ببینید و درک کنید، لحظه ای که سعی می کنید به دیگران آسیب برسانید، آن لحظه فراموش کرده اید که خداوند در درون دیگران وجود دارد. و درحقیقت خدا را فراموش کرده اید و فراموشی خداوند مرگ حقیقت است.

خشم در صورتی بدتر می‌شود، که جهت آن به جای اینکه رو به خارج برود، رو به سوی شخص بازگشت کند، در آن صورت تمام بدن و جریانات حیاتی را تخریب می‌کند و به صورت نفرت باقی می‌ماند، و نهایتاً به صورت امیال آزار رسانی به خود بروز می‌کند، اگر به خشم خود کنترل داشته باشید به این درجه نخواهیم رسید، ولی اگر کنترل نداشته باشیم، این نفرتها به شکل بیماری در ما بروز می‌کند، در هر باری که خشمگین می‌شوید، مقدار زیادی از این نیروی حیات هدر می‌رود. مثل اوقاتی که عصبی می‌شوید و فریاد می‌کشید و بعد خالی و بی‌حس می‌شوید، بعد از عصبانیت شخص احساس خلاء و خستگی می‌کند، و در هنگام خشم تنفس تغییر می‌کند و اگر دقت کنیم متوجه می‌شویم که بازدم نداریم. اگر بتوانیم نفس‌هایمان را در همان لحظه کنترل کنیم، عصبانیت هم کنترل می‌شود. به یاد داشته باشید که هنگامی که ذهن آرام است، فکر و تنفس هم آرام است.

« به هنگام خشم ، نه تصمیم، نه دستور، نه تنبیه »

اصل دوم: حقیقت‌گویی (ساتیا - SATYA)

ساتیا به این معنی است که شخص با اعتماد به نفس و جرأت حقیقتی را که لازم است می‌گوید. خصوصیات حقیقت را بدین گونه می‌توان تعریف کرد، هماهنگی بین فکر و کلام و اعمالمان و انطباق همه آنها، حقیقت‌گویی بالاترین رفتار اخلاقی و درجه‌اعلای پرهیزگاری است. گاندی می‌گوید:

« حقیقت خداست و خدا حقیقت است. »

پس حقیقت خدا است و خدا عشق است، و هر کسی که در حقیقت قرار گرفت همیشه با خداوند است، چنانچه قادر باشید موضوعی را که در فکر دارید

به همان نحو بیان کنید و به آن جامعه عمل ببوشانید، در آن صورت است که انسانی کامل و صادق خواهید بود.

باید سعی کنید به موقع شیرین و صادق عمل کنید، در عین حال از دروغ گفتن پرهیز نمایید. پیرو قوانین راستی و درستی باشید، در این وضعیت است که فکر پاک، دقیقاً مانند آینه‌ای پاکیزه که انعکاس زیبایی دارد می‌شود. چنانچه در حقیقت‌گویی و راستگویی به‌طور کامل و همیشگی مستمر شوید، در بعدی وسیع قادر به کنترل تنفس می‌شوید، کلام شما چنان تأثیری در فکر دیگران می‌گذارد، که هرگز شنونده آن را فراموش نمی‌کند، این یکی از رازهای حقیقت‌گویی و راستگویی و کنترل کلام است. در حالتی که اشخاص در حقیقت‌گویی استوار نباشند بر حرف هستند و کلامشان هیچ‌گونه اثری ندارد و خالی از انرژی است، به همین دلیل است که اینگونه گفتار بسیار سریع بدست فراموشی سپرده می‌شود.

« هرگاه بذر کردارهای نیک را می‌کاری،

بدان که خرمن نیکبختی را درو خواهی کرد »

آن زمان که درحقیقت‌گویی استوار و پابرجا شدید خداوند توجه زیادی به شما نشان می‌دهد، چون خداوند خود منشأ حقیقت و حقیقت مطلق است و همه احتیاجات شما را برآورده می‌کند. حقیقت‌گویی را در فکرتان کاملاً تمرین کرده و پرورش دهید و همانطوری که فکر می‌کنید سخن بگویید و عمل بکنید.

« صادق باش و درستکار، که این است میراث برحق تو.»

سعی کنید درکلام خود اغراق و بهتان و دروغ و کلمات فریب دهنده به کار نبرید و مشاجره و جرو بحث نکنید، با زور و اجبار هرگز نباید چیزی یا مطلبی را به کسی تحمیل کرد، به کار بردن بعضی جملات برای جلب رضایت و توجه

دیگران صحیح نیست، حتی برای ساکت نمودن بچه‌های بازیگوش و یا جلوگیری از گریه آنها نباید دروغ بگویید.

« بر حقیقت مراقبه کن تا دریایی حبابی بر آب نیستی.»

البته در جایی ممکن است که شخص در اثر زور و شکنجه و ترس مرتکب دروغ‌گویی شود و یا اطلاعات دروغ بدهد. این خطاها وقتی که شخص حقیقت را بگوید بخشیده می‌شود.

دل پاک و صیقل یافته هدف و مقصد، همه نظام‌هایی است که به خدا می‌انجامد.

اصل سوم: دزدی نکردن نه در عمل نه در ذهن (آستیا - ASETYA)

تعریف: آستیا یعنی دزدی نکردن، نه در عمل نه در ذهن، چون دزدیدن فقط به برداشتن اموال کسی نیست، می‌توان از کار، وقت، و موقعیتهای مختلف دزدید. و می‌توان عمل دزدیدن را فقط در ذهن انجام داد و آن را به فعل درآورد، که اثرات مخربی دارد، ولی به هر حال شخصی که از ذهن دزدی را شروع می‌کند از پاکی و خلوص فاصله می‌گیرد..

دزدی نکردن سومین جزء یاما است، و دزدی یعنی مالکیت وسایلی که متعلق به ما نیست. ایده و خواسته دزدی همیشه از فکر ما شروع می‌شود و بعد به مرحله عمل در می‌آید، بنابراین دزدی نکردن یعنی حتی فکر نکردن در مورد چیزهایی که به ما اختصاص ندارد، مثل غذا، پول، جواهرات و غیره. انسان نباید فکر دزدی این چیزها را حتی در خواب هم بکند، و به چیزی که آن را با زحمت و دسترنج خود تهیه نکرده است چشم داشته باشد. دزدی یعنی تصاحب فکری و عملی آنچه که به انسان تعلق ندارد. از آنجا که فکر سرچشمه همه اعمال انسان است، دزدی ابتدا در فکر شکل گرفته و سپس به مرحله عمل در می‌آید. اگر

حتی بوسیله زبان بازی و تقلب مال کسی را از دستش بیرون بیاورند مرتکب دزدی شده‌اند، و یا حتی اگر بدون اجازه از اموال دیگران استفاده کنید. دزدی محسوب می‌شود. افرادی که برای انجام کار رشوه خواری کرده و یا اختلاس می‌کنند به عنوان یک دزد و گناهکار محسوب می‌شوند. گرانفروشی و کم فروشی نیز دزدی محسوب می‌شود. انسان باید از آن چیزهایی که خداوند به او داده، یا از چیزهایی که والدینش برای او به ارث گذاشته‌اند، یا از چیزهایی که افراد دیگر به میل خود به او داده‌اند، لذت برده و راضی باشد. او هرگز نباید حسرت چیزی را که متعلق به او نیست بخورد.

حرص قدرتمند و غیر قابل کنترل انسان را متمایل به ارتکاب گناه تجاوز می‌کند. اگر انسان ثروت کافی داشته باشد و نسبت به افرادی که از فقر رنج می‌برند بی تفاوت باشد، باز هم مرتکب گناه دزدی شده است. بنابراین شما باید گامی فراتر از عادات و رفتارهای اجتماعی گذاشته و از روی چاله‌های حرص، خودخواهی و طمع، گذشته و خود را ارتقاء دهید و از قانون آستیا (پرهیزگاری و دزدی نکردن) و تمام جزئیات آن پیروی نمایید؛ و این چیزی است که شما را به سوی آرامش، تکامل و آزادی رهبری می‌کند.

باده نوشی که درو، روی و ریائی نبود
بهتر از زهد فروشی که دروئی و ریاست

اصل چهارم: تجرد در فکر، کلام و عمل، کنترل نیروی حیات

(براهماچاریا BRAHMACHARIYA)

"اگر نفسانیات و غرایز حیوانی زدوده شوند، احساسی الهی جایگزین آن می‌شود".

براهماچاریا چهارمین اصل یاما است، این مرحله انسان را به خداوند نزدیکتر می‌کند. انسان قادر است با تمرین براهماچاریا به‌طور کامل در فکر، کلام و عمل آگاهی روح خود را تا بالاترین مرحله یوگا، خودشناسی ارتقاء دهد.

که شنیدی که در این بزم، دمی خوش بنشست
کسه نه در آخر صحبت به ندامت برخاست

زمانی شخص به تمرین براهماچاریای، کامل نایل می‌گردد، که سعی و اشتیاق برای گذراندن تمام مراحل یوگا و رسیدن به مقام خودآگاهی را داشته باشد. براهماچاریا بدین معنا نیست که شخص زندگی متأهلی را انتخاب نکند، بلکه در حقیقت این مفهوم را در بردارد که شخص خارج از زندگی متأهلی هیچ‌گونه رابطه جنسی نداشته باشد. گذشته از این حتی در زندگی متأهلی هم بر طبق قوانین یوگا شرایطی وجود دارد که شخص با پیروی از آن اصول می‌تواند به خودشناسی برسد.

زندگی یک فرد متأهل مانند آزمایشگاهی است که انواع آزمایشات و تجربه‌های مختلف در آن صورت می‌گیرد، چون وظیفه یک فرد متأهل به‌وجود آوردن فرزندان خوب و سالم و آگاه به‌وجود خداوند است. ولی با وجود این باید توجه داشت، که فرد متأهل نباید با تکیه بر لذت‌های مادی و دنیوی و کامجویی وقت و زندگی خود را تباه سازد، بلکه باید هدف و انگیزه الهی داشته باشد، چه بسا بیشترین و موفق‌ترین یوگیها، متفکرین و اندیشمندان متأهل بوده‌اند، و با رعایت صحیح اصول و زندگی منظم پیشرفتهای شگفت‌انگیزی را در راه خودشناسی و رسیدن به حقیقت مطلق کسب کرده‌اند.

زندگی توأم با لذتهای بی‌پایان جنسی، هرگز رضایت کامل را به انسان نمی‌دهد، بلکه باعث تضعیف بدن، فکر و هوش شده و دوران پیری بسیار بدی همراه با انواع ضعفها، امراض بدنی و فکری و روحی در برخواهد داشت.

همه کارم ز خودکامی به بدنامی کشید آخر
نهان کی ماند آن رازی کزو سازند محفلها

با اینکه غرایز جنسی راز حیات و پتانسیل است. اما به هیچ عنوان هدف از زندگی ارضای غرایز جنسی نمی‌باشد، برای حفظ و بقاء نسل در چهارچوب قوانین الهی و اجتماعی ازدواج وجود دارد، البته پیوندی که مقدس باشد و هدف آن صرفاً ارضای غرایز جنسی نباشد و در وادی تکامل گام بردارد، بسیار پسندیده و قابل قبول است، به خصوص اینکه ازدواج، سنت پیامبر است.

چنانچه براهماچاریا را تمرین می‌کنید نباید هیچ وقت دروغ بگویید، باید کلامتان را کنترل کرده و کمتر صحبت کنید، باید فکر خود و احساسات و هیجانات مثبت و منفی و خواسته‌ها را کنترل کنید. برطبق قوانین یوگا غذا بخورید، تا حجم معده از غذا انباشته نشود و به اندازه خورده شود چون ذهن شما با پرخوری تنبل می‌شود.

اندرون از طعام خالی دار تا در آن نور معرفت بینی
ز حکمت بی نصیبی بدان علت که پری از طعام تا بینی

از خوردن هرگونه غذای محرک، سیگار، مشروبات الکلی، غذاهای چرب و مصرف زیاد شیرینی بپرهیزید، سه ساعت قبل از غذا چیزی نخورید و هنگام رفتن به بستر یک لیوان آب خنک بنوشید. به‌طور کلی اگر براهماچاریا همراه با

آساناهای یوگا و رعایت خوراک هماهنگ شود، تأثیرات شگفت‌انگیز خود را نمایان می‌کند.

اصل پنجم: رهایی از طمع و وابستگی (آپاریکهارا APARIYGHARA)

تعریف: به معنی طمع‌کار و آزمند نبودن است. یعنی روی نیازهای خود کنترل داشتن و نیازهای حقیقی و لازم را از غیرحقیقی جدا کردن، نیازهای حقیقی آنهایی هستند که برای ادامه حیات ما لازم می‌باشند. مثل نیاز به هوا، پوشاک، مسکن، معاشرت‌ها و غیره.

نیازهای غیرحقیقی یا خواسته‌ها که درواقع زیاده روی و تنوع طلبی در هر یک از موارد ذکر شده می‌باشد از نیازهای غیرحقیقی است که نامحدود هستند و باعث تباهی ذهن انسان می‌گردد. آپاریک‌ها را یا طمع نداشتن و جمع نکردن مال بیشتر از حد نیاز، پنجمین اصل یاما است. به عبارتی قبول نکردن چیزهایی که برای نیاز لازم نداریم، احساس عدم مالکیت و ایمان به مالکیت خداوند در هر زمینه آگاهی ما را در جهت علت و چگونگی بشر و مقصد نهایی او ارتقاء می‌بخشد.

یوگی تا جایی که امکان دارد زندگیش را آسان می‌کند و سعی دارد که احساس نداشتن و یا کمبود چیزی را نکند. زیرا در حقیقت داشتن و یا نداشتن از فکر و احساس سرچشمه می‌گیرد. چه بسا شخصی با وجود داشتن ثروت و امکانات برای تجملات لباس و غیره بسیار حریص باشد و در حقیقت چنین شخصی فقیر واقعی است زیرا احساس کمبود و احتیاج می‌کند، در نقطه مقابل ممکن است شخصی بسیار ساده زندگی کند، و از بعضی امکانات محروم ولی

کاملاً خشنود و قانع باشد. این احساس رضایت و عدم نیاز ثروت حقیقی است زیرا خواستن ناشی از فقر است و نخواستن ناشی از ثروت.

از تنگی چشم فیل دانستم

آنان که غنی ترند محتاج ترند

باید شخص بتواند از امکانات موجود استفاده بهینه کند چون اگر نتواند از امکانات موجود استفاده کند، از بهترین امکانات هم نمی‌تواند استفاده کند، پس شخص باید احساس کمبود را از فکرش ریشه کن کرده و آگاه باشد که مالکیت حقیقی از آن خداوند است. ثروتی که جمع می‌کنید باید به اندازه‌ای باشد که بتواند احتیاجات معقول خانواده شما را بر طرف کند و هرگز به درجه تجمل و افراط و نمایش دادن نرسد و چنانچه بیش از حد لازم و نیاز جمع کنید در حقیقت دیگران را محروم کرده‌اید، ترجیحاً بخشی از مال اندوخته مازاد بر نیاز خود را صرف نیاز به مستمندان کنید. فلسفه خمس و زکات در اسلام بر همین مبنا است چنانچه این قانون در جامعه‌ای به‌طور صحیح اجرا گردد، دیگر هیچ نیازمندی باقی نمی‌ماند، مشکلات اقتصادی آن جامعه تا حد زیادی بر طرف شده و فاصله طبقاتی تا حد زیادی از بین می‌رود، و بدین‌گونه جامعه به سوی مدینه فاضله سوق پیدا می‌کند. اندوختن، طمع کردن، احتکار کردن و حسادت در مال دیگران همه دلالت بر کم شدن و کم بودن ایمان نسبت به خداوند است. افراد دنیوی زندگیشان مملو از خواسته‌ها و آرزوهای برآورده نشده و اضطرابات بی‌پایان با همه عکس‌العمل‌هایش است این خواسته‌ها و آرزوها امکان داشتن آرامش فکر را غیرممکن می‌سازد و این افراد دائماً در حال ناامیدی و غم کسل کننده بسر می‌برند، در مقابل یک یوگی صلح را بدست آورده و همین صلح و

آرامش معنوی او را در ماورای قلمرو سراب و توهم و فریب و خیال، درد و بدبختی که همه دنیا را پر کرده قرار می‌دهد، با رعایت این اصول و رعایت کامل آپاریکهارا (که آخرین مرحله یاما است) شما هم می‌توانید با رعایت این اصول در آرامش و رضایت کامل زندگی کنید.

رسد آدمی به جایی که به‌جز خدا نبیند
بنگر که تا چه حد است مقام آدمیت



فصل چہارم

نیا

نیاما

نیاما "NIYAMA" شامل انضباط‌های شخصی است و عبارت از کارهایی است که باید انجام شود، تا باعث پاکیزگی درونی و بیرونی شخص گردد و به صفای جسم و روح و رسیدن به آرامش و شادی حقیقی کمک می‌نماید. پنج اصل نیاما کنترل اعضای حسی، چشمها، بینی، زبان و پوست را به عهده دارد. همان طوری که قبلاً گفتیم پنج اصل نیاما به ترتیب زیر است:

۱. پاکی (سوچا) SAUCHA
۲. قناعت (سانتس) SANTOSH
۳. روزه و ریاضت (تاپاس) TAPAS
۴. مطالعه و تعمق درونی (سوادھیانا) SWADHIANA
۵. توجه درونی به خدا (ایشوراپرانیدھانا) ISHWORA PRANIDHANA

اصل اول: پاکی و خلوص (سوچا - SAUCHA)

اولین اصل (واجبات) خلوص یا سوچا نامیده می‌شود. پاکسازی بدن برای تمرکز و مدیتیشن لازم است. پاکسازی بدن به صورت حمام کردن و شستن بدن با آب و مسواک کردن انجام می‌شود، اما مهمتر از پاکسازی بدن پاکسازی فکر است. ناپاکیهای فکر عبارت از: اضطراب و خشم، تنفر، شهوت، هیجان، حرص، طمع و غرور است. تمام ناپاکیهای فکر را می‌توان با رعایت اصول یاما و نیاما شستشو داد. باید به این درک رسید که انسان اساساً و اصالتاً جلوه‌ای از کل (خداوند) بوده و این تنها رابطه حقیقی، ازلی و ابدی خداوند می‌باشد.

« طهارت و پاکی خداشناسی است. »

با تمرکز می‌توان راز کنترل حواس را آموخت و در این مرحله آماده و قادر می‌شوید که به معبد وجود خویش داخل شده، خود حقیقی و خداوند را در آینه وجود خویش و در آینه فکر پاکتان، در شعف و آرامش کامل مشاهده کنید. همراه با پاک بودن بدن، فکر و شعور، کلام و خوراک، پاک بودن مکان زندگی و مکان تمرین و مدیتیشن ضروری است. پاکی کلام با ترک دروغ، بهتان، سخنان ریاکارانه و غیبت کردن و همچنین کم صحبت کردن، راستگویی و نیز تمرینات پرانایام (تمرینات تنفسی) بدست می‌آید.

پاکسازی خوراک یعنی اینکه خوراک باید سالم و تمیز بوده و در حد اعتدال مصرف گردد. دقت کنید که خوردن برای زنده ماندن است، نه زنده ماندن برای خوردن، کار غذا نیرو دادن به ما است، اگر کسی بیش از حد احتیاج بخورد، به بیماری مبتلا می‌شود.

یک یوگی به بدنش به عنوان معبد خداوند و مکان و خانه روح می‌نگرد و فقط برای حفظ سلامتی و نیرو غذا می‌خورد نه برای لذت بردن، یوگی همیشه اعتدال را رعایت می‌کند، با رعایت کامل خلوص و پاکسازیهای بدن، شما می‌توانید نوعی بی‌قیمتی نسبت به مادیات را درخود گسترش دهید. در فلسفه یوگا تأکید شده است، وقتی که پاکی حاصل می‌شود، یوگی قدرت درک درون خویش را بدست می‌آورد.

وقتی که اعضای حسی، فکر و شعور و قلب هماهنگ باشند، انسان ظرفیت خودشناسی پیدا کرده و به بالاترین درکها و دانشها دست پیدا می‌کند پاکی در مورد شنوایی نیز باید رعایت شود و از شنیدن بدگویی و غیبت در مورد دیگران باید خودداری کرد. دستها، پاها، چشمها و کلام نیز باید پاک و مطهر شوند. باید به زندگی خوشبین و امیدوار بود، چشمها را باید شستشو داد و طور دیگر باید دید، دقت کنید نقطه شروع برای کنترل حواس و فکر در ابتدا زبان است. زبان دو کار انجام می‌دهد، یکی ارتعاش یعنی صحبت کردن، دوم خرد کردن و چشیدن ولی در ابتدا از چشیدن شروع می‌شود. در این مورد به هر ترتیبی که شده باید زبان را کنترل کرد و درخوردن غذا دقت نمود و در مورد دوم صحبت کردن (ارتعاش) که باید کم، بجا و به موقع صحبت کرد.

دادند دو گوش و یک زبان در آغاز
یعنی که دو بشنو و یکی بیش مگو

اصل دوم : قناعت (سانتوش - SANTOSH)

قناعت و خرسندی یک کیفیت ترفیع دهنده است، و به فرد اجازه می‌دهد که توجه‌اش به سوی خداوند، که تنها بخشنده صلح و آرامش است جلب شود، قناعت و خرسندی بهشت، و ناشادی جهنم است.

قناعت یک گنج تمام عیار است و می‌تواند انسان را به سوی کمال و فضیلت رهبری کند.

هنگام تنگدستی در عیش کوش هستی
کاین کیمیای هستی قارون کند گدا را

همیشه آنهایی را که در ناراحتی هستند کمک کنید، همیشه سعی کنید زندگیتان را در راه رفاه و راحتی دیگران معنی ببخشید و به یاد داشته باشید، آنچه که به خداوند ارتباط پیدا کند باعث لذت و شادی و آنچه که به خود مربوط می‌شود باعث بدبختی است، جاه‌طلبی و آرزومندی برای بدست آوردن شهرت دنیایی، به دست آوردن مقام، و قدرت داشتن بر روی انسانهای دیگر جهت داشتن یک زندگی لوکس آرامش روحی شما را تأمین نمی‌کند چون:

« ثروت را باید به صورت امانت نگه داشت و برای ترویج اخوت، انسانیت و استعلای ایمان آدمیان آنرا به کار انداخت. این قانون می‌گوید، هیچگاه نباید به ایمان هیچ انسانی آسیب رساند، زیرا ایمان نهالی نارس است و نیازمند به همه گونه پرستاری.»

در این اصل ما خواهیم فهمید که قناعت فقط در رابطه با ثروت نمی‌باشد، بلکه در موارد دیگر هم می‌توان از این اصل نام برد.

قناعت دومین اصل از نیاما است، و این بدان معنا است که نباید بیش از آنچه که از زحمات صادقانه و مشروع خود بدست می‌آورید، آرزو کنید. اگر کمتر از آن چیزی که انتظار دارید کسب نمودید، نباید ناراحت شوید و اگر بیشتر از آنچه انتظار دارید بدست می‌آورید نباید مغرور شوید. مستقر شدن در شادی و رضایت، حاصل قناعت است، و در یوگا از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است، و یکی از مهمترین مراحل نیاما است. اگر می‌خواهید به مراحل بالای خودشناسی برسید باید به‌طور جدی از آن پیروی کنید، قناعت وابستگی را کم می‌کند، استقلال فکر و شعور و روح یکی از خصوصیات یوگی می‌باشد، قناعت نداشتن و وابستگی زیاد از حد، انسان را به دام حرص، خشم و شهوت می‌اندازد و باعث می‌شود که انسان هیچوقت راضی نبوده و دائم در دام خواسته‌ها گرفتار باشد و این خواسته‌های مادی و امیال بیشمار، آگاهی و ایمان به خدا را تنزل داده و رسیدن به مراحل بالای آگاهی را غیرممکن می‌سازد.

ناخوشنودی و عدم رضایت یکی از بزرگترین ناپاکی‌های فکر است. و قدرت نابود کننده‌اش حتی بر جسم فیزیکی ما تأثیر می‌گذارد و در نتیجه فکر ضعیف می‌شود و انجام تمرینات روحی را غیرممکن می‌سازد. قناعت نداشتن باعث به‌وجود آمدن خواسته‌ها و آرزوهای بی‌پایان شده و در نتیجه باعث بروز عقده‌ها، شرارته‌ها، هوای نفس و می‌گردد.

چنانچه قانع، خرسند و راضی نباشید، بوسیله حواس و فکر ناپاک خود به بازی گرفته می‌شوید و عقده‌های جمع شده در بدن لطیف (فکر و شعور) و بدن سببی (منیت) مانع آرامش حقیقی در شما می‌شود اگر به اندازه کافی ثروت بدست نیاوردید، نباید از سرنوشت و یاد خدا شکایت کنید. گذشته از این بر

همگان واجب است که بخشی از اندوخته‌ها و اموال مازاد بر احتیاجات خود را به دیگران بخشیده و به آنها کمک نمایند.

مانو می‌گوید :

« قناعت بدین معنی است، که بیش از آنچه که برای احتیاج، میهمان‌نوازی و بقای خود و مستخدمین و بقای فامیل است بدست نیاوریم.»

قناعت و خرسندی بهترین تقوا و پرهیزکاری است، فکر قانع همیشه شاد و راضی است و شخص قانع همیشه در صلح و آرامش به سر می‌برد. دانش روح و درک خداوند تنها در شخصی که وابستگی‌های خود را از ماده کم کرده و به حداقل راضی است طلوع می‌کند. باید کوشش پایان ناپذیری برای رسیدن به مرحله کمال و قناعت و خرسندی نمود، قناعت ریشه بی‌نیازی است بنابراین انسان باید حرص و طمع خود را ترک گوید.

ای صاحب کرامت شکرانه سلامت

روزی تفقدی کن درویش بینوا را

هر آنچه که باعث به‌وجود آمدن وابستگی و عدم قناعت می‌گردد به غم و رنج منجر می‌شود، اگر ضرری و یا حادثه بدی رخ داد مثل خشکسالی، سیل یا قحطی نباید ناراحت شد و ناشکری کرد و یا آنکه خداوند را بازخواست کنیم که چرا اینچنین شد. زیرا انسان باید در موارد متضاد و مختلف مانند غم و شادی افکارش را در یک نقطه سکون روحانی یعنی خداوند ثابت نگه دارد و این زمانی ممکن می‌گردد که انسان همیشه و در همه احوال با یاد و توکل به خدا باشد و بدین طریق به آرامش حقیقی نایل گردد.

قناعت و خرسندی همچون شهدی بهشتی شما را سیراب و غنی می‌کند و چنانچه قانع و بدون خواسته و آرزوهای مادی باشید هیچوقت گرفتار بلا و مصیبت از دست دادن یا ندادن چیزی نمی‌شوید. قناعت ثروت حقیقی و بی‌انتهاست زیرا به صلح و آرامش فکر می‌رسید.

« قناعت مالی است که پایان نمی‌پذیرد. » حضرت علی(ع)

اصل سوم: ریاضت و روزه (تاپاس - TAPAS)

تاپاس سومین اصل نیاما است. و در فلسفه یوگا به معنای قدرت تحمل ایستادگی در مقابل تشنگی، گرسنگی، سرما، گرما، تحمل درد و مصیبت، حفظ سکوت و روزه می‌باشد. همه این ریاضتها برای بدست آوردن هدف متعال است. به وسینه تاپاس شخص با کوشش آگاهانه و نابود کردن همه خواسته‌ها و آرزوها که موانعی در راه اهداف معنوی هستند به بالاترین مرحله اتحاد با خداوند می‌رسد، به عبارت دیگر تاپاس کوشش آگاهانه‌ای برای بدست آوردن اتحاد نهایی یا حقیقت مطلق است.

اگر یک هدف پاک و الهی داشته باشید، این هدف مناسب تمام زندگی شما را روشن می‌کند. برای موفقیت در راه یوگا باید تاپاس را انجام داد. زیرا بدون ریاضت بدن و فکر و کلام نمی‌توانید به آگاهی و عشق خداوند برسید. تاپاس در سه مرحله انجام می‌شود.

۱. تاپاس در فکر (ریاضت فکری): این مرحله شامل سرکوب نمودن امیال شیطانی و غلبه نمودن بر خشم می‌باشد، تمایلاتی از قبیل، حرص، دلبستگی،

خودخواهی، دشنام، تهمت و ضربه زدن به دیگران و کلیه تمایلاتی که مخالف قوانین اخلاقی یوگا است، سبب پریشانی و عدم توازن فکر می‌گردد.

پایه فکر خود را طوری تربیت نمایید که حواس پنجگانه را تحت کنترل خویش داشته باشید، قدرت اراده خود را به کمک ریاضت می‌توانید پرورش دهید. در ابتدا باید از ریاضتهای کم و کوچک از قبیل روزه گرفتن، کم خوردن و سکوت شروع نمایید، سعی کنید روزانه دو الی سه ساعت سکوت کنید، این عمل به نظم و آرامش فکر کمک می‌کند. قدرت اراده در تمرینات یوگا نقش بسیار مهمی را ایفاء می‌کند. ذهن مانند یک میمون شیطان و ناآرام است که برای کسب لذت دائماً این سو و آن سو می‌رود و سعی می‌کند شما را وادار به انجام کاری بکند که مایل نیستید، در نتیجه فکرتان بیشتر و بیشتر مضطرب می‌گردد، و این عدم سکون فکر مانع بزرگی برای تمرینات مدیتیشن شما می‌شود و تنها با اراده محکم و استوار می‌توان چنین فکر آشفته‌ای را کنترل نمود و به آن آرامش و سکون بخشید، با قدرت اراده و کنترل حواس پنجگانه می‌توان لذاذ مادّی را محدود نمود.

در حقیقت ریاضت فکر یعنی جدا نمودن فکر از خواسته‌ها و لذات حواس، ارضاء خواسته‌ها هیجان فکر را بیشتر می‌کند، به عبارت دیگر آرامش و وقار فکر یعنی عدم دلبستگی به لذت بردن نامعقول از حواس، سکوت و کنترل تمایلات منفی. باید سعی کنید به خاطر لذت بردن از اشیاء و موضوعات حسی به آنها دلبستگی و وابستگی پیدا نکنید. چون در این صورت باعث بردگی و اسارت بیشتر فکر می‌شود و آرامش فکر متزلزل می‌گردد. فکر ما دائماً در حال پرسه زدن و ولگردی است. ما باید بوسیله تمرینات مستمر و مداوم تمرکز و مدیتیشن، بر فکر و ذهن خود مسلط باشیم، و جلوی این پرسه زندهای بیهوده فکر را بگیریم،

تا انرژی ما تحلیل نرود و هم بوسیله انضباط فکر، قشنگترین نوع تاپاس را داشته باشیم.

۲. تاپاس در کلام: ریاضت گفتار، راستگویی و به موقع و به جا سخن گفتن و دوری و اجتناب از گفتار توهین آمیز است. بسیاری از گناهان با کلام آغاز می‌گردد و دست کشیدن از اینگونه گفتار، ریاضت کلام نامیده می‌شود، که شامل خودداری از دروغگوئی، تهمت و غیبت می‌باشد. شما نباید وارد جرو بحثهای بیهوده و مشاجرات بی‌اساس شوید و از گفتن و شنیدن سخنانی که هیچ منفعت و سودی در آنها نیست خودداری نمایید. سعی کنید سخنانی به زبان نیاورید که باعث جریحه دار شدن احساس دیگران شود و یا حرفی نزنید که نتیجه آن دعوا و جنایت باشد. سعی کنید عادت تفکر و تعمق را قبل از صحبت کردن در خود پرورش دهید. قبل از هر چیز وقتی می‌خواهید سخنی بگویید، چشمهایتان را باز کنید و ببینید چه کسی در محدوده شما ایستاده و بعد از بررسی سخن بگویید، هرگز عجله نکنید.

۳. تاپاس و ایستادگی در عمل: ریاضت در عمل عبارت است از، تحمل گرسنگی، تشنگی، سرما، گرما، درد و غیره. بدون تحمل سختی و ریاضت بدنی ممکن نیست که حتی رفاه و خوشبختی دنیوی را بدست آوریم، چه رسد به اینکه بخواهیم از خوشحالی ماوراء یعنی شمع ناشی از رسیدن به خود شناسی صحبت کنیم. باید تحمل سرما و گرما و تمام ضد و نقیض‌های مشابه را داشته باشیم و سعی کنیم از کمبودها، گله و شکایتی نداشته باشیم.

بعضی‌ها عادت دارند دائماً از همه چیز و همه کس شکایت کنند و دائماً در حال غر زدن و شکایت و ناله باشند سعی کنید خود را کنترل کنید، بدگویی‌ها و تهمت و دشنام را تحمل کرده و به آنها اهمیتی ندهید، زیرا در غیر این صورت

ریاضت شما صدمه می‌بیند. از شایعات بی‌اساس که در مورد شما رواج دارد چشم پوشی کنید بدین وسیله قدرت ریاضت در شما بالا می‌رود، اگر شخصی به شما بدی کرد در صدد لطمه زدن به او نباشید و این را بدانید که گذشت رسم جوانمردان است، و رفتار متین شما یعنی مقاومت در مقابل ظلم، با استفاده از سلاح آرامش و گذشت است، که در از بین بردن رفتار زشت فرد خاطی تأثیری صد چندان دارد، زیرا آرامش و صداقت شما بر همه مردم، حتی بر افراد خشن تأثیر مثبت خواهد داشت. لازم به ذکر است که با رعایت این مطلب و عمل کردن به آن نباید تصور شود که فرد باید مظلوم باشد، آنجا که لازم است باید حق خودتان و یا مظلوم را از ظالم بستانید. چون همانطور که می‌دانید حق دادنی نیست، گرفتنی است. بنابه گفته یکی از بزرگان این مظلوم است که ظالم را

به وجود می‌آورد. پس نباید هیچ گاه اجازه بدهید حقی از مظلومی ضایع شود.

سعی کنید، کلام و راز فلسفه یوگا را درک کنید، یوگا صحبت از خودشناسی می‌کند نه دیگرشناسی، باید خود را شناخته و پاک کنید و متوجه باشید بدون پاکسازیهای فردی، اصلاح جامعه به هیچ وجه امکان پذیر نیست.

یکی از بزرگان می‌گوید کسی که ریاضت نکشد هرگز نمی‌تواند کامل شود، بوسیله ریاضت شخص به قدرتهای مافوق طبیعه می‌رسد و حواس آنقدر پرقدرت، ظریف و حساس می‌شود که شخص قادر می‌گردد، چیزها و یا کارهایی را که برای دیگران غیرممکن است، انجام دهد.

چگونه خود را بهتر اداره کنید:

۱. مراقب افکارتان باشید زیرا تبدیل به کلام شما خواهد شد.
۲. مراقب کلامتان باشید زیرا تبدیل به اعمال شما خواهد شد.
۳. مراقب اعمالتان باشید زیرا تبدیل به عاداتهای شما خواهد شد.

اصل چهارم : مطالعه و تعمق درونی (سواد هیانا) - SWADHYANA

سواد یعنی خویشتن و هیانا یعنی مطالعه یا تعلیم و تربیت و سواد هیانا یعنی تعلیم و تربیت و مطالعه خویش. سواد هیانا چهارمین اصل نیاما است. و در فلسفه یوگا به معنای مطالعه طبیعت خویش است. کسی که در سواد هیانا مستقر و ثابت می‌شود، فکرش کاملاً پاک شده و این پاکی فکر بر کلام او اثر می‌گذارد و کلامش همچون خون در رگهای شنونده جاری می‌شود، برای به وجود آوردن یک زندگی سالم و روحانی توأم با صلح و آرامش، مطالعه مرتب و منظم در مکانی پاک لازم است، چنین مطالعه‌ای شخص را از دانش بهره‌مند می‌سازد. این مطالعه صرفاً مطالعه یک مرام، دین و یا عقیده خاص نیست، هر کسی بر طبق ایمان، عقیده و میل خود برای درک حقیقت می‌تواند کتاب مقدسی را که به آن اعتقاد دارد مطالعه کند.

« فرهنگ به کمال، معرفت به عشق، دانش به منش »

معمولاً یک یوگی مانند زنبوری که شهد گل‌های گوناگون را می‌نوشد و عسل تولید می‌کند، با مطالعه و تحقیق در همه اعتقادات و عقاید گوناگون قادر می‌شود که به ایمان راسخ، استوار، دلپذیر و نهایی نزدیک‌تر گردد، همان طور که علم زبان شناسی خود به تنهایی به یک علم و یا زبان خاص تعلق ندارد، بلکه دانش شناخت زبان‌های گوناگون می‌باشد و زبان شناس را قادر می‌سازد که زبان انتخابی خود را بهتر، دقیق‌تر و کامل‌تر شناخته و درک کند، یوگا نیز به هیچ وجه دین و یا مذهب نیست، بلکه علم شناخت خود می‌باشد، و هر کس به وسیله مطالعه، تحقیق و تمرین در آن قادر خواهد بود، دین و مذهب خود را بهتر شناخته و درک کند و در نتیجه خواهد توانست خود را به نحوی کامل‌تر و آگاهانه‌تر وقف دین و ایمان خویش سازد، و به ایمان مطلق و مطلوب دست یابد.

« همه موجودات این جهان آگاهانه و یا نا آگاهانه از زائران هستند، پس نزدیکتر بیایید، وصل و تقرب بجوید و از طریق اطاعت، بیعت، وفاداری، تواضع، و از طریق پاکدلی او را برانید.»

اصل پنجم: پرستش و تسلیم به خداوند (ایشورا پرانیدھانا ISHWRA PRANIDHANA)

ایشورا پرانیدھانا به معنی پرستش به عنوان تسلیم کامل به خداوند است که پنجمین و آخرین مرحله نیاما است، یا به این معنی که ما دریافت کنیم ما جزئی از کل هستیم و کلیه اعمال و کردار خود را نثار آن کسی بگردانیم که آموزگار مطلق است، کسی که به خداوند ایمان دارد هیچ وقت ناامید و مأیوس نمی‌شود او فکری روشن و شعوری استوار و ثابت دارد که خداوند بخشاینده و مهربان است مالک کل است و همه چیز متعلق به او است و همه چیز از او سر چشمه می‌گیرد. چنین شخصی هیچ وقت مغرور نمی‌شود و با قدرتها و امکانات سرمست نمی‌شود، زیرا آگاه است که هیچ حقیقتی بالاتر از خداوند نیست و همه چیز مانند مرواریدهایی که بر نخ کشیده شده‌اند بر خداوند تکیه دارند.

« عادت به یاد آوری خدا را در هر دم و بازدم در خود پیورانید فقط در این صورت می‌توانید در آخرین دم او را به یاد آورید.»

چنین شخصی برای مقاصد شخصی سر فرود نمی‌آورد، او فقط سرش را برای پرستش خداوند خم کرده و به خاک می‌ساید، هیچ چیز از خدا جدا نیست، پرستش خداوند باید آگاهانه انجام بگیرد و شما خدا را با تمام وجود در قلب خود حس می‌کنید.

« نیکو باشید، نیکو ببینید، و به اعمال نیکو بپردازید

این تنها راه به سوی خدا است»

حافظا می خور و رندی کن و خوش باش ولی

دام تزویر مکن، چون دگسران قرآن را

تمایل به لذت و شهوت خواسته‌ها، آرزوها، قدرت و شکوه، عشق به خدا را در شما نابود می‌کند. زیرا از لذت و خوشی حواس، دلبستگی به وجود می‌آید و هنگامی که خشمگین هستید در توهم و یا غفلت قرار گرفته و دچار گیجی خاطر شده و شعور خود را کاملاً از دست می‌دهید. در نتیجه به درون اقیانوس سراب مادی و زنجیرهای اسارت خود ساخته، افتاده و نابود می‌شوید، با این که سعی می‌کنید که حواس خود را کنترل کنید موفق نمی‌شوید، و ناامید می‌شوید. در کنترل دلبستگی‌ها، شهوات، خشم و حرص و آرزوهای خود ناتوان می‌مانید، و در آخر به کلی خسته و ناتوان شده دست از تلاش می‌کشید و هر چه قدر سعی می‌کنید کمتر موفق می‌شوید و بالاخره در حالی که در اوج ناامیدی خود را رها کرده‌اید، نوری در درون شما شروع به تابیدن می‌کند، و توجه‌تان به سوی عشق خدا یعنی نقطه مشترک تمام روشنی‌ها جلب می‌شود، و آن یوگا است در نقطه عطف تمام تمرینهای روحانی، عابد یا یوگی در زندگی جدید، افکار جدید و الهی و در وحی و الهام دائمی حرکت می‌کند و این لطف الهی است، نجات دهنده نامرئی در همه زمانها و مکانها، عابد در این مرحله با خلوص دعا می‌کند، خداوند ای خدای عزیز من نمی‌دانم چه چیزی برای من خوب است و چه باید

انجام شود و من چه وظیفه‌ای دارم پس من خودم را به تو تسلیم و واگذار می‌کنم، تو هر طور که صلاح می‌دانی، عمل کن من راضی به رضای تو هستم. بزرگترین مانع رشد و کمال انسان، خودپرستی است و آن نیرویی که موجب تباه شدن انسان می‌شود، نفس اماره است، در واقع نفس اماره چون ازدهایی است که مبارزه با آن سخت مشکل و توان فرسا است و همتی مردانه می‌خواهد، تا آدمی بتواند بر این بت درونی که مادر تمام بتها است، غلبه کند. هر چه انسان از نردبان خود پسندی بالاتر رود به همان اندازه سقوطش سخت‌تر خواهد بود.

نردبان این جهان ما و منی است
عاقبت این نردبان افتادنی است
لاجرم هر کس که بالاتر نشست
استخوانش سخت‌تر خواهد شکست

برای نیل به کمال باید همواره به عیب‌های خود توجه داشت و به رفع آنان پرداخت همیشه به یاد خداوند باشید و لحظه‌ای از او غافل نشوید زیرا:

«الَا بِدَکَرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»

نتیجه یاما و نیاما

یاما و نیاما اساس زندگی اقتصادی است و با صرف انرژی موجب بیدار شدن تمام بالقوه‌های درونی می‌شود که نتیجه آن احساس آرامش واقعی است، احساسات به‌طور عمیقی آرام و کنترل می‌شود و این تغییرات از زیر قشر خود آگاهی صورت می‌گیرد و سرانجام ما اگر عارف نشویم، مسلماً زندگی متفاوتی خواهیم داشت.

هر فعالیتی که با معنویت و اخلاص همراه باشد ما را به خداوند نزدیکتر کرده و با رعایت اصول یاما و نیاما توجه خداوند را به سوی خود جلب می‌کنیم، تا از پاکی درون و بیرون ما آگاه شود.

در طول خدمت ایثارگرانه باید احساس فدا شدن داشته باشید، تنها همین نوع خدمت است که نامش خدمت بدون خودخواهی است و توأم با از خود گذشتگی و ایثار به خدا هدیه می‌شود و ما تبدیل به انسانهای متکی به خود، و ایستاده روی پاهایمان می‌شویم، پس اولین وظیفه پرتوجو سخت کار کردن است. یک پرتو جو باید یاد بگیرد، اول عمل کند، بعد نصیحت، اول تمرین کند بعد آموزش، فعالیت اصل مهم و جهانی است. بنابراین با آموزش این ده فرمان ما آماده می‌شویم که به خودشناسی برسیم، که انشاءالله تمام عزیزان به لایه اشراق یا درک مستقیم برسند، که با آساناهای یوگا و تمرینات پرانایام به مرحله درک حقیقت که لایه سعادت است برویم. لازم به ذکر است که تمام موجودات از پنج لایه تشکیل شده‌اند.

۱. لایه غذایی : شامل استخوان عصب و عضله

۲. لایه پرانیک : شامل انرژی‌های مثبت و منفی

۳. لایه روانی : شامل درون شناسی

۴. لایه اشراق : درک مستقیم

۵. لایه سعادت : درک حقیقت

به خاطر داشته باشید که لایه غذایی ۲٪ از ساختار ما را تشکیل می‌دهد ما باید

بکوشیم که ۹۸٪ باقی مانده یعنی چهار لایه دیگر را به تعالی برسانیم.

فصل پنجم

طبیعت انسان

طبیعت انسان

یوگا افراد را به سه دسته با خوی متفاوت، تقسیم می‌کند، ارتباط افراد در جذب یوگا و امور روحی مربوط به قرار گرفتن در یکی از این سه کیفیت است که به صورت زیر هستند:

۱. تاماسیک : طبیعت جمودی

۲. راجاسیک : طبیعت مایع

۳. ساتواسیک : طبیعت گازی

قبل از اینکه به توضیح و تشریح هر یک از کیفیت‌های بالا پردازیم جا دارد شعری را از مولانا برای شما بیان نمایم که ذکر آن خالی از لطف نمی‌باشد.

در حدیث آمد که یزدان مجید
 خلق عالم را، سه گونه آفرید
 یک گروه را جمله عقل و علم و جود
 آن فرشته است و نداند جز سجود
 نیست اندر عنصرش حرص و هوی
 نور مطلق، زنده از عشق خدا
 یک گروه دیگر از دانش تهی
 همچو حیوان از علف در فربهی
 او نبیند جز که اصطبل و علف
 از شقاوت غافل است و از شرف
 این سوم هست آدمی زاد و بشر
 از فرشته نیم او، نیمش ز خر
 نیم خر، خود مایل سفلی بود
 نیم دیگر، مایل اولی بود
 تا کدامین غالب آمد در نبرد
 زین دوگانه کدامین برترند
 عقل اگر غالب شود پس شد فزون
 از ملایک این بشر، در آزمون
 شهوت اگر غالب شود پس کمتر است
 از بهائم این بشر، زانک ابتر است
 مثنوی مولوی، باب چهارم

طبیعت جمودی فرد یا تاماسیک

کسی که تاماسیک باشد دارای خصوصیات زیر است:

فرد تاماسیک عصبی و خشمگین است و قادر نیست هیچ یک از ده فرمان یوگا را رعایت کند. چون همانطور که می‌دانیم این ده فرمان که همان یاما و نیاما است، و در دین اسلام به باید‌ها و نبایدها (ایدئولوژی)، آن را می‌شناسیم و هر فرد برای سعادت‌مند شدن در زندگی روزمره‌اش باید آنها را رعایت کند، اما یک فرد تاماسیک حتی اگر با یک فرد ساتوا هم زندگی کند و غذای ساتوا را هم بخورد باز هم تاماسیک باقی خواهد ماند، فرد تاماسیک بسیار زیاد می‌خورد حتی بیشتر از آنچه که لازم باشد. اغلب غذاهای افراد تاماسیک را غذاهای چرب و گوشتی تشکیل می‌دهد. طبیعت آنها جمودی است، یعنی اینکه هر چقدر هم که بخواهیم آنان را تغییر و تراش دهیم باز هم از آن جنس هستند و هیچ تغییری نمی‌کنند.

طبیعت مایع یا راجاس

افراد راجاس در رده بالاتر از افراد تاماسیک قرار دارند و طبیعت آنها مایع است یعنی اینکه دقیقاً مثل مایع، که در هر ظرفی که بریزیم به همان شکل در می‌آیند، فرد راجاس انعطاف‌پذیر است و می‌تواند با تمرینات زیاد و اجرای دقیق اخلاقیات (یاما و نیاما) و رعایت رژیم غذایی مانند افراد ساتوا، طی سالهای زیاد یک فرد ساتواسیک شود.

طبیعت گاز یا ساتواسیک

اینگونه افراد جزو آن دسته از بندگان خوب و صالح و شایسته خداوند هستند که با تمرینات بسیار مشکل توانسته‌اند به این درجه برسند و تمام مدارج کمال را طی بکنند، که همان هفت شهر عشق عطار است یعنی :

طلب، عشق، معرفت، استغنا، توحید، حیرت و فناء فی الله، می باشد
فیض معنوی وابسته است به کوشش در انضباط، و آموزش معنوی و آگاهی از
حقیقت. کسب فیض معنوی منوط است به استمرار بر آموزش معنویت و آگاهی
از حقیقت. فیض معنوی و تشدید ذکر، مراقبه و خدمت دستاورد نهائی هستند و
آموزش معنوی و تمرین معنوی تنها راه بدست آوردن راحتی و آرامش است.
غرور معنوی مسموم ترین راه به سوی رنج، فساد، تباهی و بطلالت است که نام آن
گرسنگی روحی می باشد. نارضایتی و بیکراری که حتی بعد از بدست آوردن
ملزومات زندگی در هر شخص هوشمند یا غیرهوشمند باقی می ماند دلیلش همین
رنج و گرسنگی معنوی است. قصد معنویت کمک به جریان منظم فکر است، تا
بفهمد چه چیزی ثابت و ماندنی است. و الهام می کند که در طلب و جستجوی
خدا چه اعمالی سودمند است. پیشرفت معنوی راه درست زندگی می باشد رابطه
خوب و رفتار الهی داشتن صرفاً یک تمرین هوشی نیست.

با جذب تعالیم خداوند، خصلت جهالت و نادانی (تاماس) به خصلت
(راجاس) تبدیل می شود و بعد به پاکی خصلت الهی (ساتوا) عروج خواهد کرد.
مانند رشد و نمو میوه که نمودی کامل از پیوند و نفوذ خورشید و زمین است، که
در ابتدا میوه ترش است سپس ترش و شیرین می شود و در آخر کاملاً شیرین
می شود. انسان هم سه مرحله را طی می کند و به وسیله نیروهای دوگانه از خارج
و آرزوها از درون به سوی *آناندا* و *پریم* (شادی و عشق) رشد می کند.

بعد از شناخت طبیعت، تعاریفی در رابطه با شخصیت گفته می شود. اخلاق و
شخصیت تنها وجه تمایز بین انسانها است. شخصیت پیمانه سنجش انسان است.
شخصیت فاصله بین انسانیت فساد و شرارت و گناه است. شخصیت اولین هدیه
تعلیم و تربیت است. بدون شخصیت ثروت تعلیم و تربیت سودی ندارد.

در رابطه با طبیعت انسان چهار گروه وجود دارند:

۱. مرده ۲. مریض ۳. نادان ۴. سالم

گروه مرده‌ها آنهایی هستند که خدا را انکار کرده و بیان می‌کنند که وجودشان غیر وابسته، آزاد و خودگردان است.

گروه مریض‌ها، آنهایی هستند که وقتی مصیبتی برایشان اتفاق می‌افتد خدا را صدا می‌کنند.

گروه نادان‌ها، آنهایی هستند که می‌دانند خدا ابدی، مشفق و نگهبان است، ولی دست نیاز به سوی او دراز نمی‌کنند.

گروه سالم‌ها، آنهایی هستند که باوری ثابت دارند که خداوند درون آنها است و همیشه دارای حضوری خلاق می‌باشند.

با توجه به دسته‌بندی‌های یاد شده شما جزء کدام دسته هستید، انشاءالله همه خوانندگان این کتاب از طبیعت سوم یا ساتوا سیک و گروه سالم‌ها باشند.

فصل ششم

آسانها

آساناها

آساناها شامل حرکات و وضعیت‌هایی است که صدها سال پیش بزرگان یوگا آن را طراحی کرده و با انجام آنها به آرامش ذهنی رسیده‌اند و به منظور رسیدن به اهداف روحانی و معنوی از آنها استفاده می‌کرده‌اند. امروزه در کشورهای غربی با توجه به پیشرفت علم، آساناها از جنبه درمانی نیز مورد توجه قرار گرفته است.

پتانجلی معتقد است که انجام آساناها باعث استحکام بدن و ذهن می‌شود، اما در رساله خود تأکید زیادی به آن نمی‌کند. او معتقد است که برای آموختن آساناها باید حتماً از معلم ورزیده و حضوری استفاده کرد، زیرا اگر آساناها به طرز غلط و ناصحیح انجام بگیرد نه تنها سودی برای شخص نخواهد داشت بلکه احتمال دارد عوارض سوئی نظیر تپش قلب و تشنجات روانی و عصبی را ایجاد نماید. همچنین می‌گوید به تنه درخت شاخه‌های متعددی می‌رویند و طول یکی بسیار زیاد می‌باشد در حالی که دیگری که در کنار تنه درخت قرار دارد یکی کج و معوج و دیگری راست و مستقیم به نظر می‌آید، این شاخه‌ها آساناها هستند.

آسانا دانشی است که به شکل‌گیری گوناگون جسمی مربوط می‌شود و اعمال فیزیولوژیک و سایکولوژیک (جسمی و روانی) بدن را تحت نظم روحی واحدی در می‌آورد که با اصول یوگا منطبق است. در اینجا به طور اختصار نکاتی را راجع به آساناها برای شما بیان می‌کنم.

۱. آساناها برای آن است، که ذهن ما را آماده کند، تا فیزیک بدن را سالم کنیم، آشنا کردن پرتوجو با سه پدیده انقباض، کشش و رهایی و تفکیک و تشخیص این سه حالت در بدن موضوع بسیار مهمی است.

۲. اگر شما آساناها را به‌طور کامل با هشیاری و آگاهی انجام دهید، در این صورت آساناها را به صورت دیگری احساس خواهید کرد. یاد بگیرید که آساناها را به صورت جامع و یکپارچه انجام بدهید و این حالت را برای مدتی حفظ کنید و در این شرایط توجه کنید که آیا این وضعیت با فکر و یا بدون فکر انجام می‌گیرد؟ آیا فاصله و فضایی بین شرایط با فکر و بدون فکر وجود دارد؟ آیا مفاهیم بی‌فکر و با فکر هویت و مفهوم خویش را از دست می‌دهند؟ اگر شما در شرایط آرامش ذهن قرار بگیرید می‌توانید این حالت را تمرکز و یا مدیتیشن بنامید.

۳. آساناهای آرام‌بخش که حالت سکون و تمرکز ایجاد می‌کند، تعادل بیشتری بین قوای روحی و جسمی برقرار می‌کند.

۴. آساناهای نیروبخش حرکاتی هستند که آن دسته از عضلات بدن را که در زندگی روزمره به طور فعال به کار گرفته نمی‌شوند ورزش می‌دهد و مانع از تحلیل رفتن و ضعیف شدن آنها می‌شود. راز شفابخشی و نیرو بخشی یوگا نیز در همین نکته نهفته است.

درواقع آسانای نیروبخش عبارت است از تقویت و ورزش عضلات فراموش شده بدن، به خصوص عضلاتی که با ستون مهره‌ها در ارتباطند و تقویت اندامهای داخلی و همچنین تنظیم کار غدد داخلی. و نتیجه این امر پایداری و تندرستی، عدم تغییر شکل استخوان‌بندی، رفع دردهای مزمن، حفظ قالب اندام و به‌طور خلاصه نیرومندی تن و آرامش و آسایش روان است. آسانا شیوه‌ای است که زندگی را دگرگون کرده و به سوی آگاهی تازه و طبیعی رهبری می‌کند و اقتدار جسم را باز می‌گرداند.

مشخصات یک آسانای مطلوب :

۱. آرامش و آسایش طبیعی
۲. آرامش و سهولت تنفس
۳. وجود حس آرامش عمیق در داخل عضلات

کمترین اثر یک آسانای مطلوب عبارت است از:

بدن را سبک می‌کند و به همین خاطر می‌توانیم به مدت طولانی در این حالت باشیم. آسانا فرد را به خودشناسی می‌رساند. آساناها را باید به‌طور مرتب انجام داد. یوگی آن کسی نیست که افراط و تفریط داشته باشد بلکه باید در جاده اعتدال گام بردارد. تمرینات آساناها باید هفته‌ای دو روز باشد و به صورت یک عادت زیبا در زندگی ما در بیاید و به عنوان یک اصل مهم در زندگی و اصل سوم هاتا یوگا آن را قبول داشته باشیم.

حالا نتیجه و تغییراتی را که انجام آساناها بر روی یک یوگی می‌گذارد را شرح می‌دهیم. یک یوگی در نتیجه تمرینات آساناها به مدت طولانی، بدن خود را در جایگاه ذهن و روان می‌بیند و به آن آگاه است. او با بدن خود ارتباط پیدا

می‌کند و آساناها را با آگاهی انجام می‌دهد و سپس می‌تواند خشم را از طریق یکی از حواس از بدنش خارج کند.

« ما چیزهایی را که از طریق یاما و نیا ما در خود انداخته‌ایم از طریق آساناها و پرانایام به وسیله فکر و ذهن به ماهیچه‌ها و اعصاب تزریق می‌کنیم.»

شیواناندا

در این فصل با معرفی چند آسانای کلیدی برای پرتوجویان و همچنین معرفی و اجرای سوریناماسکارا (سلام بر خورشید) آشنا می‌شوید. البته به طور فنی و تخصصی آساناها در کتاب « آساناهای یوگا » که از همین نویسنده در دست انتشار می‌باشد شرح داده خواهد شد.

یک نکته بسیار مهم در اجرای آساناها عمل دم و بازدم است، و باید به خاطر داشته باشید که هرگاه قفسه سینه شما باز و ظرفیت ششها زیاد است عمل دم را انجام دهید و هرگاه قفسه سینه شما جمع و ظرفیت ششها کم می‌شود عمل بازدم را انجام دهید. قبل از انجام دادن آساناها لازم است که پرتوجویان فصل آخر کتاب (توصیه برای پرتو جویان) را مطالعه فرمایند، تا با روش انجام حرکات و بعضی از محدودیتها بیشتر آشنا شوند.

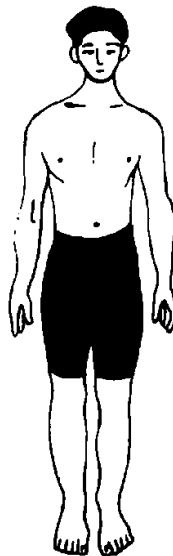
همیشه سعی کنید تمرین یوگا را در حالتی نشسته و آرام انجام دهید. این چند دقیقه آرامش باعث می‌شود تا نگرانیها و تنشهای روزانه خودتان را فراموش کنید و قوای جسمانی‌تان را برای انجام این حرکات متمرکز کنید و با اشتیاق خاصی دست به انجام این حرکات بزنید.

در ضمن سعی کنید به این موضوع پی ببرید که مایل هستید، کدام حرکت را بیش از بقیه حرکات انجام دهید. البته حین انجام حرکات این موضوع دائما در ذهنتان عبور می‌کند. درست شبیه غذا خوردن که دائما جزئیات غذا از ذهنتان می‌

گذرد. پس سعی کنید نسبت به آنها بی تفاوت نباشید زیرا آنها باعث می شوند، محتوای تمرینات شما شکل بگیرند.

تاد آسانا - ایستادن صحیح

پابره‌نه شوید، پاها جفت و انگشتان پایتان را کاملاً روی زمین قرار دهید، نباید زیر پایتان تشک و یا زیراندازی باشد. به طور یکنواخت روی قسمت‌های جلو، عقب، و کف پاهایتان تعادل برقرار کنید، برای حرکت دادن زانوها به رانهایتان کمی فشار بیاورید. سعی کنید به زانوها در جهت عقب فشار نیاورید.

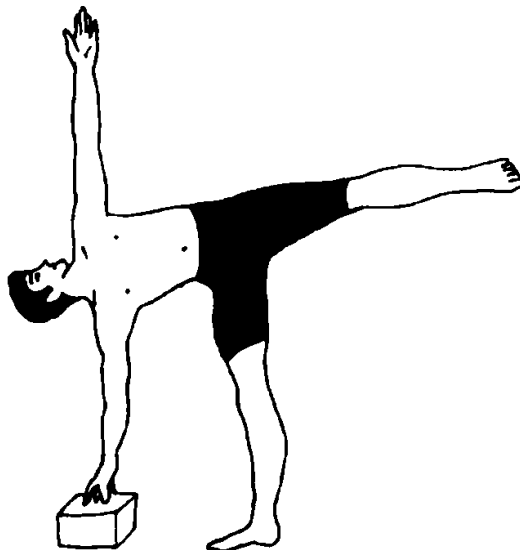


لگن خاصره را به سمت عقب بکشید تا قسمت دنبالچه کمی به سطح زمین نزدیک شود، احساس کنید ستون فقرات کشیده می شود و هر غضروف ستون فقرات از غضروف زیرین خود کمی فاصله گرفته است. استخوان جناغ سینه را

حرکت دهید. شانه‌ها باید در وضعیت آرام و پایین نگه داشته شوند. روی دستها به سمت خارج و کف دستها رو به رانها باشد، گردن را به سمت بالا بکشید و سپس گلو، آرواره و گردن را در حالت آرامش قرار دهید و به آنها فشار نیاورید. سعی کنید به هیچ صدایی گوش نکنید و به طور یکنواخت از طریق بینی تنفس کنید. این حرکت هیچ محدودیتی ندارد.

آردها - چاندارا آسانا - وضعیت نیم ماه

پابره‌نه شوید و در حالت ایستادن مقدماتی تادا آسانا قرار بگیرید، برای انجام این حرکت یک بلوک آجری به اندازه تقریبی ۳۲ سانت را جلوی انگشتان پای راستان قرار دهید. پای راستان را از قسمت کشاله ران خم کنید و سعی کنید که تمام وزن‌تان را روی این پایتان بیاندازید. انگشتان دست راستان را روی بلوک آجری که مقابل پایتان است بگذارید.



پای چپتان را به سطح زمین و به سوی پای راست حرکت دهید، پای راست را صاف‌تر کنید، حالا پای چپ را از سطح زمین دور کنید و آن را صاف نگه دارید. در حین انجام این حرکت سعی کنید قسمت جلوی رانها را فعال نگه دارید. و سر و دو پاشنه خود را بیشتر در حالت کشیدگی قرار دهید. استخوان دنبالچه را به داخل بدن بکشید. بازدم کنید (نفس خود را بیرون دهید) و ستون فقرات خود را به سمت سقف بچرخانید.

سعی کنید هر دو دست‌تان را تا آنجا که می‌توانید بکشید و از هم باز کنید عضلات گوش، گردن، گلو، آرواره و چشمهائتان را در حالت وانهاد و یا رهایی قرار دهید و به آنها فشار نیاورید، زبان‌تان را از قسمت سقف دهان رها کنید و به آهستگی از بینی تنفس کنید.

برای خارج شدن از این حالت پایی که روی آن ایستاده‌اید (پای راست) را خم کنید و پای چپ را کم‌کم پایین بیاورید و دست راست‌تان را نزدیک ساق پای راست خود قرار بدهید. سعی کنید به آهستگی صاف بایستید و به آرامی تنفس بکشید.

محدودیتها : فشار خون، ناراحتی قلبی، مشکلات در ناحیه مفاصل و میچ دست

وضعیت عقاب - گارود آسانا

پابره‌نه شوید، و به حالت تاد آسانا بایستید، زانویتان را خم کنید و پاشنه پائتان را روی زمین قرار دهید، زانوی پای چپتان را روی زانوی پای راست قرار دهید و پای چپتان را روی پای راست به صورت کمربندی بپیچانید. رانهایتان را روی هم فشار دهید و مفصل ران راست را به آرامی به سمت عقب حرکت دهید.

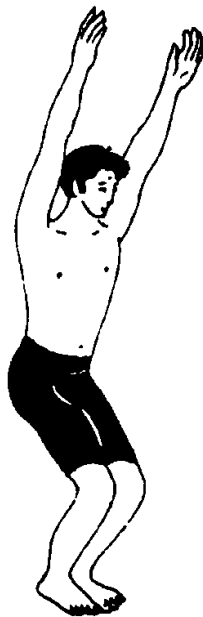
آرنج دست چپ را به داخل آرنج راست خم کنید، دستهایتان را به هم ببافید به طوری که کف دستانتان یکدیگر را لمس کنند. انگشتان هر دو دستانتان را به سمت بالا و به طرف سقف بکشید و هر دو آرنج را به سمت بالاترین نقطه آرنج حرکت دهید و شانه‌هایتان را وانهاده کنید. چانه باید با سطح زمین موازی باشد.



حالت ایستادن شما باید به گونه‌ای باشد که سه قسمت از بدن یعنی چانه، جناق سینه و استخوان شرمگاهی روی یک خط مستقیم قرار بگیرند. نباید به چشمانتان فشار وارد کنید. حس شنوایی باید خاموش و ساکت باشد، به آرواره‌ها فشار نیاورید، به آهستگی از راه بینی تنفس کنید برای خارج شدن از این وضعیت دستهایتان را از یکدیگر باز کنید و پاهایتان را به آرامی روی زمین بگذارید. این حرکت را روی دست و پای مخالف نیز انجام دهید. محدودیت : افرادی که بدنشان خشک است، تا انعطاف‌پذیری لازم از انجام این حرکت خودداری نمایند.

وضعیت قدرتی - اتکات آسانا

پابرهنه شوید، در وضعیت مقدماتی ایستادن تاد آسانا قرار بگیرید، دستهایتان را به طور موازی با یکدیگر بالا ببرید، کف دستها باید رو به یکدیگر باشد، در طول انجام این حرکت سعی کنید پاشنه‌های پای شما روی زمین باشد. زانوهایتان را خم کنید، دستها و بدن‌تان را به سمت بالا بکشید و تا آنجا که امکان دارد بدن‌تان را عمود نگه دارید، به آرامی نگاه کنید و به هیچ صدایی گوش نکنید و به آرواره‌ها فشار نیاورید.



در طول انجام این حرکت به‌طور یکنواخت از راه بینی تنفس کنید برای خارج شدن از این حرکت پاهایتان را صاف کنید و دستهایتان را به آرامی پایین بیاورید.

محدودیت: ناراحتی زانو، واریس

وضعیت ایستاده خم شدن - یوتتان آسانا

پا برهنه شوید، در وضعیت تادآسانای مقدماتی قرار بگیرید، دستهایتان را جلوی پاهایتان قرار دهید به صورتی که انگشتان شست دست به طرف عقب باشد. از ناحیه کشاله ران خم شوید و قسمت جلویی بدن را بکشید. استخوان نشیمنگاهی (باسن) را به سمت سقف و استخوان دنباله (ساکرم) را به سمت کف زمین حرکت دهید، وزن را روی قسمت جلویی پاتان بیاندازید، در ضمن پاها فعال باشند و کمی قوز کنید.

هنگام استنشاق در قسمت جلویی ستون فقرات کشیدگی ایجاد کنید، هنگام بازدم سعی کنید از ناحیه کشاله ران بیشتر خم شوید. وضعیت سر شما باید طوری باشد که گویی به قسمت ناف خودتان نگاه می کنید. اگر نمی توانید به سطح زمین نزدیک شوید یک بلوک آجری یا یک نیمکت زیر دستتان قرار دهید.

به آرامی نگاه کنید و به

چشمانتان فشار وارد نکنید. سعی

کنید به هیچ صدایی گوش نکنید، به

آرواره ها نیز فشار نیاورید. در طول

انجام این حرکت سعی کنید به طور

یکنواخت از طریق بینی تنفس کنید.

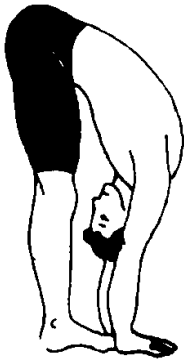
برای خارج شدن از این حالت

کمرتان را راست کرده و از ناحیه

کشاله ران بدن را صاف کنید.

محدودیت : ناراحتی های چشمی،

فشار خون.

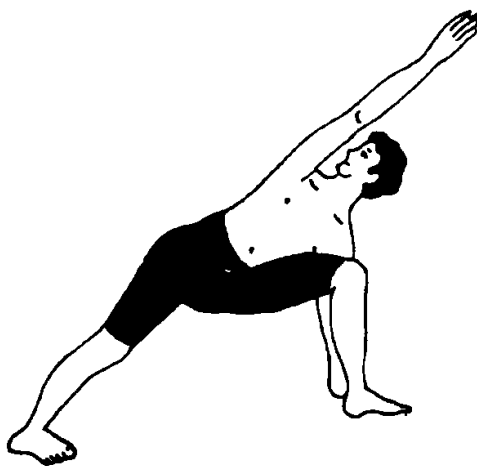


وضعیت زاویه پهلویی ممتد - ویتا پارس واگن آسان

پابرهنه شوید و به صورت تادآسانا حرکت را شروع کنید. به سمت راست مایل شوید و انگشت دست راستان را روی یک بلوک آجری یا روی سطح زمین و کنار قوزک پای راستان قرار دهید. دست و پای راستان را به هم بفشارید. و این تماس را تا انتهای حرکت حفظ کنید.

دست چپتان را خم کنید، طوریکه جهت انگشتان دست چپتان به طرف گوش چپ شما باشد. دست چپتان را به سمت بالای گوش چپ و در امتداد قسمت چپ سرتان بکشید. بدون آنکه چانه خود را حرکت دهید سرتان را بیشتر به دست چپ نزدیک کنید.

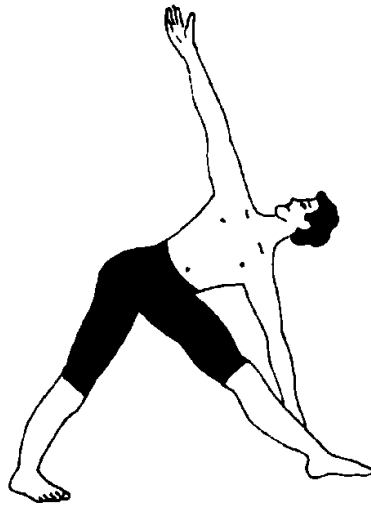
دست چپ و پاشنه پای چپ را تا آنجا که می‌توانید بکشید و سعی کنید از همدیگر بیشتر دور شوند. هنگامی که این حرکت را انجام می‌دهید سمت راست بدن‌تان و دنده‌ها و بالا تنه را بیشتر بکشید و این قسمت‌ها از بدن‌تان را به هم نفشارید.



به آرامی نگاه کنید، سعی کنید به هیچ نوع صدایی گوش نکنید، در طول انجام این حرکت سعی کنید به طور یکنواخت از راه بینی تنفس کنید، سینه‌تان را پهن کنید و آن را به طرف سقف نگه دارید. برای خارج شدن از این حالت پای چپتان را به سطح زمین فشار دهید و به حالت اولیه برگردید و این حرکت را روی سمت دیگر بدنتان تکرار کنید.

محدودیت : ناراحتی‌های زانو و گردن

وضعیت مثلث ممتد (کشیده) -- ویتاتریکون آسانا



پا برهنه شوید و در وضعیت تاد آسانا بایستید پاهایتان را حدود یک متر از یکدیگر باز کنید، دستهایتان را هم در جهت طرفین خودتان باز کنید. شانه‌ها را بالا نگه دارید و کف دستانتان به سمت زمین باشد. در هنگام انجام این حرکت دستها و پاها را بکشید، لگن خاصره را به عقب بچرخانید و ستون فقرات را نیز کشیده‌تر کنید، پای چپتان را حول محور پاشنه چپ به حالت ۴۵ درجه بچرخانید

و پای راستان را نیز ۴۵ درجه حول محور پاشنه راست بچرخانید، مفصل‌های ران چپ را به همان حالت که به طرف پای راست کشیده‌اید، بتابانید.

وزنتان را روی دستی که روی زمین قرار دارد نیاندازید، از پاهایتان کمک بگیرید و به‌طور یکنواخت هر دو طرف بدن‌تان را بکشید. به دنده‌های تحتانی فشار نیاورید و دنده‌های بالایی را بیش از حد نکشید (منظور حد مطلوب است) به جهت مقابل و یا به طرف بالا و به سمت دست چپ‌تان نگاه کنید. به چشم‌ها فشار نیاورید، و سعی کنید به هیچ صدایی گوش ندهید به آرواره‌ها فشار نیاورید و به‌طور یکنواخت از راه بینی تنفس کنید با خم کردن کشاله پای راست از این وضعیت خارج شوید و ستون فقرات را راست کنید. و این حرکت را برای سمت چپ بدن نیز تکرار کنید.

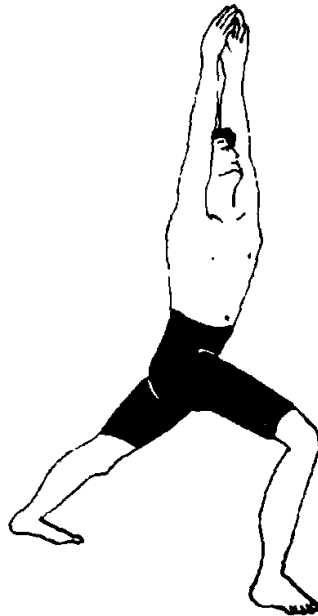
ت: ناراحتی‌های ستون فقرات و گردن

وضعیت سلحشور ۱ - ویراب‌ها در آسانا

پابرنه شوید و پاهایتان را حدود یک متر از یکدیگر باز کنید. دست‌هایتان را بالای سرتان ببرید شانه‌ها افتاده و کف دست‌ها یکدیگر را لمس کنند. پای چپ‌تان حدود ۴۵ درجه در جهت بیرون و حول محور پاشنه‌ها بچرخانید. به سمت راست بچرخید و شانه‌هایتان را به دیوار بچسبانید. زمانی که پای راست را خم کرده‌اید پای چپ را ستون کنید و بیشتر وزنتان را روی این پا بیاندازید.

پاشنه پای چپ را روی زمین نگه دارید و ساق پای راست را به‌طور عمودی روی زمین نگه دارید. در طول انجام این حالت پای چپ را به صورت مستقیم نگه دارید و آن را خم نکنید، زانوی راست و پای راست را در خط مستقیم قرار دهید. زمانی که دست‌هایتان را بالا می‌برید استخوان دنبالچه (ساکرم) را به داخل

بدن بکشید. جناق سینه را حرکت دهید، شانه‌هایتان را آزاد کنید و در حالتی آرام قرار دهید. و دستانتان را به سمت بالا بکشید. هنگامی که ستون فقرات و دست‌هایتان را به سمت بالا می‌کشید سعی کنید که گلو، آرواره و گردنتان را در حالت آرامش قرار دهید.

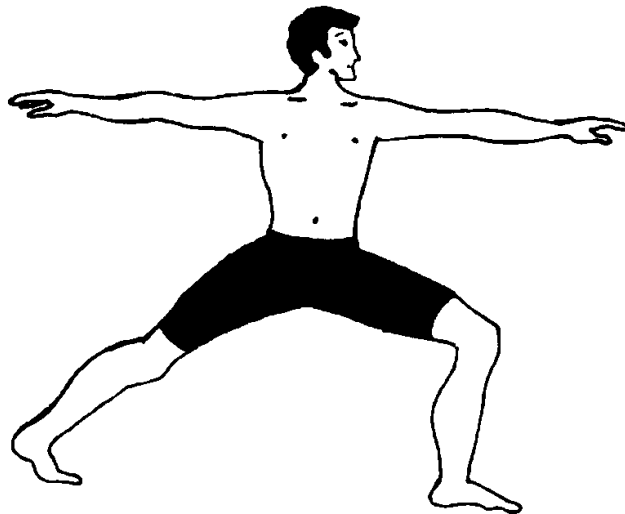


به چشمانتان فشار نیاورید و به هیچ صدایی گوش نکنید، در هنگام انجام این حرکات سعی کنید به‌طور یکنواخت تنفس کنید. برای خارج شدن از این حالت و وضعیت هنگامی که پای راستتان را صاف می‌کنید با پای چپ به سمت زمین فشار بیاورید و بدنتان را به سمت عقب بچرخانید این حرکت را روی سمت مخالف بدن نیز انجام دهید.

محدودیت : ناراحتی‌های زانو

وضعیت سلحشور ۲ - ویرابها در آسانا

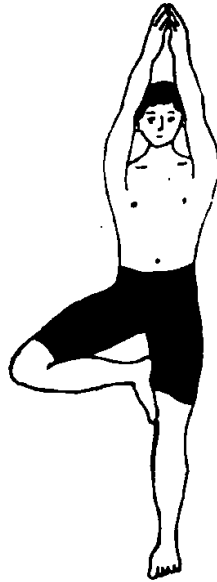
پابره‌نه شوید و به حالت تادآسانا این حرکت را شروع کنید. پاهایتان را حدود یک متر از یکدیگر باز کنید، دستها و شانه‌هایتان را به طرفین بکشید و آنها را باز کنید. روی محور پاشنه‌هایتان بچرخید پای چپ را ۴۵ درجه و پای راست را ۹۰ درجه بچرخانید، هنگامی که پای راست را خم می‌کنید، پای چپ را محکم روی زمین نگه دارید و بیشتر وزن‌تان را روی این پا بیندازید.



لگن خاصره را نسبت به زمین به‌طور عمود نگه دارید، زانو و پای راست را در یک خط قرار دهید، هنگامی که لگن خاصره را می‌چرخانید استخوان دنبالچه را به داخل بدن بکشید، جناق سینه را حرکت دهید، شانه‌ها را در حالتی از آرامش قرار دهید و به آنها فشار نیاورید و دست‌هایتان را باز کنید. سرتان را طوری بچرخانید که گویی دست راست‌تان را نگاه می‌کنید، هنگامی که ستون فقرات و گردنتان را به سمت بالا می‌کشید سعی کنید آرواره و گردن و گلویتان در حالتی از آرامش قرار

گیرند. سعی کنید چانه شما با سطح زمین موازی باشد. ستون فقرات را به طور عمودی نگه دارید. به آرامی نگاه کنید و سعی کنید به هیچ صدایی گوش نکنید و حین انجام این حرکت به طور یکنواخت از راه بینی تنفس کنید. برای خارج شدن از این حالت هنگامی که پای راست را صاف می‌کنید با پای چپ به سطح زمین فشار آورید و این حرکت را برای طرف دیگر بدن تکرار کنید.

وضعیت درخت - وریکس آسانا

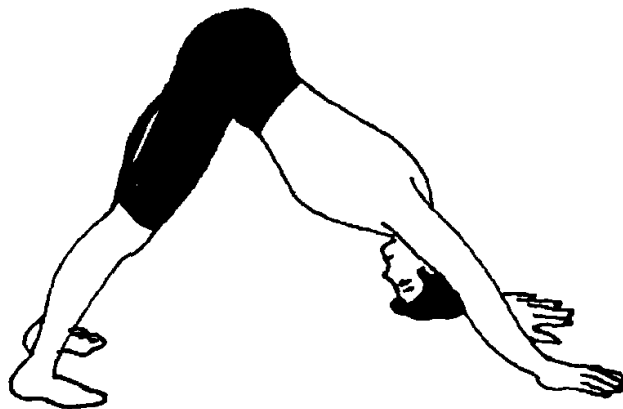


پابره‌نه شوید، با حالت مقدماتی ایستادن نادآسانا شروع کنید، وزن‌تان را روی پای راست بیاندازید و پای چپ‌تان را از زمین جدا کنید، پای چپ‌تان را در ناحیه کناری زان راست قرار دهید هر چقدر پای چپ را بالاتر ببرید این حرکت را راحت‌تر انجام خواهید داد و سعی کنید انگشتان پای چپ به سمت زمین قرار گیرند.

دستانتان را بالای سرتان بگیرید و انگشتان دستهای شما به سمت سقف باشد دستهایتان را پشت سرتان قرار دهید و شانه‌ها را به آرامی به سمت پایین رها کنید. پای چپ را به ران پای راست محکم فشار دهید و استخوان دنبالچه را به منظور کشیدن قسمت تحتانی ستون فقرات به پایین حرکت دهید و به چشمهایتان فشار نیاورید. سعی کنید به هیچ نوع صدایی گوش ندهید و به آرواره‌هایتان فشار نیاورید و به‌طور یکنواخت و آرام تنفس کنید برای خارج شدن از این حالت دستها و پاهایتان را پایین بیاورید و به وضعیتی که در ابتدا داشته‌اید برگردید این حرکت را برای طرف دیگر بدن تکرار کنید.

وضعیت نگاه کردن به زمین - آدهوموکهاسوا آسانا

پا برهنه شوید و از یک تشک بدون روکش استفاده کنید و نوک انگشتانتان را مقابل دیوار قرار دهید، روی دو دست و زانوهایتان قرار بگیرید، دو دست و دو شانه باید از یکدیگر فاصله داشته باشد و انگشتان کاملاً از یکدیگر باید باز باشند و انگشتان پاهایتان را به سمت داخل بپیچانید، زانو‌ها را از زمین جدا کنید و پاها را صاف‌تر کنید و با کف دستانتان به سطح زمین فشار وارد کنید سعی کنید این



کار را با انگشتان سبابه و شست انجام دهید و کف دستانتان را از سطح زمین جدا کنید، هنگامی که با دستانتان به سطح زمین فشار می آورید از قسمت میچ بیشتر فشار وارد کنید و دستها را از این ناحیه بیشتر بکشید.

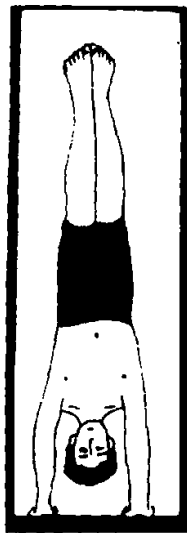
لگن خاصره را به سمت بالا حرکت دهید تا استخوان از پاشنه بیشتر فاصله بگیرد، فاصله دنده ها را از زمین بیشتر کنید. هنگامی که پاهایتان را حرکت می دهید به پاشنه ها در جهت زمین بیشتر فشار وارد کنید. اگر در ناحیه پشت پاها و غضروفهای ستون فقرات احساس کشیدگی زیادی می کنید، کف دستانتان را با گذاشتن روی یک صندلی و یا یک نیمکت بالاتر بیاورید و یا زیر پاهایتان را کمی بالا بیاورید تا از سطح زمین فاصله بگیرد. به چشمها فشار وارد نکنید و به آرامی نگاه کنید و به هیچ نوع صدایی گوش ندهید. در حین انجام این حرکت سعی کنید از بینی تنفس کنید. برای خارج شدن از این حالت زانوهایتان را روی زمین قرار بدهید و روی پاشنه پاها بنشینید و دستهایتان را به آرامی در کنار خود قرار دهید.

محدودیت : افرادی که فشار خون دارند و در ناحیه چشم جراحی داشته اند، و همچنین کسانی که ناراحتی قلبی و ناراحتی در میچ دست دارند نباید این حرکت را انجام دهند.

وضعیت تعادل روی دستها - آدهومو کهاوریکس آسانا

پابرهنه شوید، و روی یک تشک بدون روکش بایستید، این حرکت را با نوک انگشتان و دستانتان انجام بدهید. دستها باید حدود ۸ سانتی متر از دیوار فاصله داشته باشد، وزنشان را به سمت جلو بیاندازید به طوری که شانه های شما مستقیماً بالای میچ دستتان قرار بگیرد. با یکی از پاهایتان یک قدم به جلو

بردارید، پایی را که جلو است خم کنید و پای عقبی را صاف کنید و با پای جلویی فشار به زمین وارد کنید و با وارد کردن نیرو پای عقبی را به سمت دیوار هدایت کنید، پای جلویی شما نیز به همین سرعت این حرکت را انجام خواهد داد. هنگام انجام این حرکت دستها و پاها باید بی حرکت و مستقیم باشد.



هنگامی که پاها به سمت دیوار بالا می روند از لگن خاصله به عنوان یک نقطه اتکاء برای بدنشان کمک بگیرند. در این حالت استخوان دنبالچه را به سمت بالا یعنی به طرف سقف بکشند تا رگ کمر که کنار ستون فقرات شما است بیشتر کشیده شود. کف دستهایتان را با قدرت به سطح زمین فشار دهید تا دستها و تمام بدن شما به سمت بالا کشیده شود و بتوانید راست تر بایستید. ساقها و پاها را به یکدیگر بچسبانید. در این حالت پاها باید فعال باشند و به ماهیچه های گردن، گلو و آرواره و همچنین چشمها نباید فشار بیاورید. برای خارج شدن از این حالت یکی از پاها را از سطح دیوار جدا کنید و آن را به آرامی روی زمین

بگذارید و سپس پای بعدی را روی زمین قرار دهید. برای آنکه بتوانید در این حالت به بدنتان بیشتر کشش وارد سازید باید این تمرین را به طور مستمر و منظم انجام دهید، و همچنین برای جلوگیری از خم شدن دستانتان می‌توانید در شروع یک کمر بند به دور دستانتان ببندید، البته باید دور آرنج‌ها را آزاد بگذارید و برای آنکه به ماهیچه‌های گردن فشار نیاید، به سطح زمین نگاه کنید و سرتان را بین دو دستتان قرار دهید. سعی کنید بدون کمک گرفتن از دیوار تعادل روی دستها را بیاموزید.

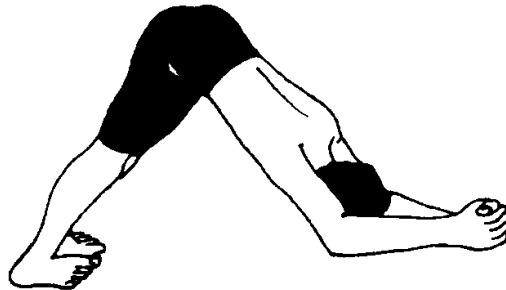
محدودیت: ناراحتی قلبی، جراحی‌های چشم، فشار خون و ناراحتی‌های شانه و گردن و مچ دست.

وضعیت نیم دست ایستادن - دهاسیرس آسانا

پابره‌نه شوید، روی یک تشک سفت و بدون روکش بایستید و حالت یک میز را به خود بگیرید (روی دستها و زانوهایتان قرار بگیرید) و آرنج‌هایتان را روی زمین بگذارید و به آرامی شانه‌هایتان را به سمت جلو بکشید. کف دست‌هایتان را روی یکدیگر بگذارید و انگشتانتان را در یک دیگر ببافید (چفت کردن انگشتان) و در حین انجام این حرکت سعی کنید طوری دست‌هایتان را به هم فشار دهید که خون در انگشتانتان جمع نشود و سطح داخلی مچها به سمت بالا و بالای سطح خارجی‌شان قرار گیرد.

نوک انگشتان پا را به سمت داخل بپیچانید و زانوهایتان را از زمین جدا کنید و تا آنجا که می‌توانید و باعث اذیت شما نشود پاهایتان را بکشید، به سرتان فشار نیاورید و سر را روی زمین و یا روی دست‌هایتان قرار ندهید. در حین انجام این حرکت گردن را کشیده‌تر کنید.

هنگام کشش در ناحیه ستون فقرات با ساعدتان محکم به سطح زمین فشار بیاورید و شانه‌هایتان را از گوشها دور کنید. وزنتان را روی شانه‌ها و زیر بغلها نیاندازید. باسن را به سمت بالا و عقب حرکت دهید، چانه و جناغ سینه و استخوان شبرمگاهی باید در یک امتداد قرار بگیرند. به چشمها فشار نیاورید و سعی کنید به هیچ صدایی گوش نکنید، همچنین به آرواره‌ها فشار نیاورید و این حرکت را به مدت ۳ تا ۵ دقیقه انجام دهید.



برای خارج شدن از این حالت زانوهایتان را روی زمین بگذارید و روی پاشنه‌های پا بنشینید و سینه‌تان را روی رانها قرار دهید و به آرامی پیشانی را روی زمین بگذارید و دستها را در امتداد پاها قرار دهید به‌طوری که کف دستها رو به بالا باشد.

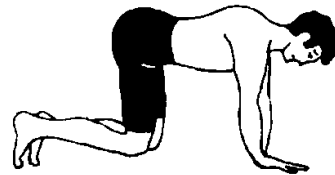
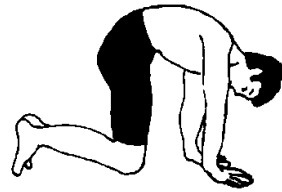
محدودیت : فشار خون، ناراحتی چشمی و قلبی، ناراحتی‌های آرنج و ساعد.

وضعیت گربه

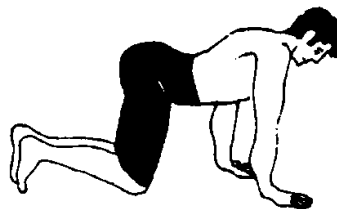
پابره‌نه شوید، روی دو دست و دو زانو قرار بگیرید، یک خط فرضی را تصور کنید که به‌طور ممتد از چانه شما شروع شده و از جناغ سینه و استخوان

شرمگاهی می‌گذرد. حالت و وضعیت یک میز را به خود بگیرید به‌طوری‌که دستهای شما درست زیر شانه‌هایتان و زانوهای شما درست زیر باستان قرار بگیرد. انگشتانتان را کاملاً باز کنید. از ناحیه استخوان مچ دست و مچ پا فشار وارد کنید به‌طوری‌که احساس کنید کف دستهای شما به‌طور یکنواخت به سطح زمین نیرو وارد می‌کنند. ستون فقرات را به سمت استخوان دنبالچه (ساکرم) بکشید و از میان دست‌هایتان به زمین نگاه کنید.

هنگام بازدم با داخل بردن استخوان دنبالچه حالت و وضعیت یک گربه را به خود بگیرید، سرتان را به سمت پایین خم کنید و قسمت تحتانی ستون فقرات را به سمت سقف خم کنید. ناف خود را به داخل بدن و به سمت ستون فقرات بالا بکشید.



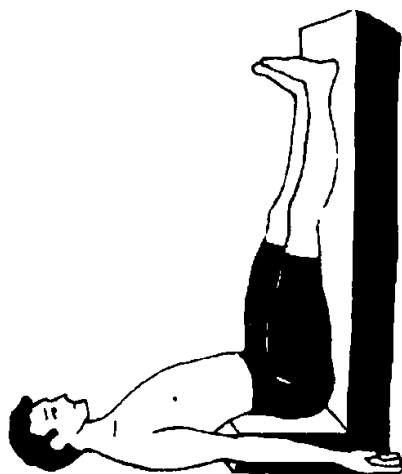
هنگام دم حالت گربه را به خود بگیرید و استخوان نشیمن‌گاه را حرکت دهید و به سمت روبرو نگاه کنید. این حالت را که موسوم به وضعیت گربه می‌باشد ادامه دهید و سعی کنید که این حرکات را با تنفستان هماهنگ کنید.



نفس را در سینه حبس نکنید و به هر روشی که فکر می‌کنید راحت‌تر هستید قدم بردارید و هر چند بار که دوست دارید این حرکت را انجام دهید. به چشمهایتان فشار نیاورید و به‌طور یکنواخت و از راه بینی تنفس کنید و به آرواره‌ها فشار نیاورید و سعی کنید که به هیچ صدایی گوش ندهید.

محدودیت : ناراحتی‌های زانو و مچ دست.

وضعیت تکیه‌گاه معکوس - وی پاریتاکارانی



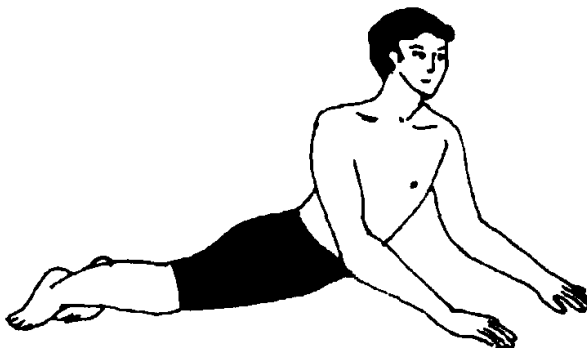
یک بالش یا یک پتوی تاخورده را مقابل دیوار قرار دهید. به پشت دراز بکشید به‌طوری‌که مفصل ران شما مقابل دیوار قرار بگیرد. دستهایتان را روی سطح زمین قرار دهید به نحوی که به شما در بالا نگه داشتن پاهایتان کمک کند. پاهایتان را به‌صورت عمودی روی دیوار بالا نگه دارید. کفلهایتان را مقابل دیوار قرار دهید و آنها را داخل بالش فرو ببرید و سطح سینه‌تان را منبسط کنید. شانه‌ها

را به طرف زمین آزاد کنید، به دستها از طرفین فشار نیاورید و کف دستها به سمت بالا باشند به دستها، بازوها و انگشتان فشار وارد نکنید و چشمهایتان را ببندید و به آرامی تنفس کنید و آرام باشید. برای بیرون آمدن از این حالت مفصلهای ران را از مقابل دیوار پایین بیاورید و بالش را از زیر خود خارج کنید و ستون فقرات را روی سطح زمین قرار دهید و به آن فشار نیاورید، در این حالت چند بار تنفس کنید سپس زانوهایتان را به سمت سینه جمع کنید و از قدرت دستها روی زمین کمک بگیرید.

این حرکت برای گردش خون به سمت سر و گردن و تقویت این ناحیه از بدن مفید می باشد.

وضعیت کبرا - بوجانگ آسانا

پابرهنه شوید، به روی شکم دراز بکشید به طوری که پیشانی شما بالای سطح زمین قرار بگیرد. پاهایتان را به سمت عقب دراز کنید و آن را بکشید. دستهایتان را به آرامی روی زمین و جلوی شانه هایتان قرار دهید. انگشتان باید کاملاً از یکدیگر باز باشند، به ماهیچه های قسمت استخوان و قسمت جلویی رانها فشار آورید و آنها را سفت کنید و سعی کنید این حالت را تا پایان حرکت حفظ کنید بدون استفاده از قدرت دستهایتان از ماهیچه های کمر برای بلند کردن



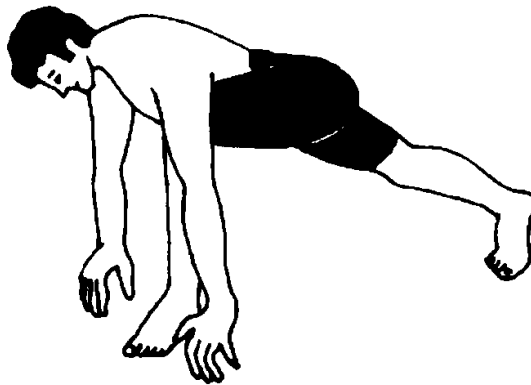
بالا تنه از سطح زمین کمک بگیرید، ابتدا سر و گردن سپس شانه‌ها و سینه‌تان را از سطح زمین جدا کنید. هنگامی که قسمت بیشتری از بالا تنه را از سطح زمین جدا می‌کنید از قدرت دستها کمک بگیرید و دستها را به سمت دیوار بکشید. دستها را از قسمت آرنج‌ها به آرامی خم کنید به طوری که دستها از قسمت پهلوی بدنتان را در بر بگیرد، در این حالت احساس می‌کنید که عضلات شکم بیشتر به سمت جلو کشیده می‌شوند و ستون فقرات شما از قسمت بالایی آن یعنی از پشت گردن به طرف استخوان دنبالچه درازتر می‌شود. شانه‌هایتان را پایین نگه دارید.

اگر این وضعیت باعث آزار شما می‌شود یا دست‌هایتان را بیشتر به سمت جلو ببرید یا آنکه آرنج‌هایتان را روی سطح زمین قرار دهید. به طور یکنواخت از راه بینی تنفس کنید و برای خارج شدن از این وضعیت به کشش دستها در جهت دیوار یعنی به طرف عقب خودتان ادامه دهید تا آنکه از سطح زمین جدا شوند. این حرکت برای تقویت عضلات کمری و کشش عضلات شکم مفید می‌باشد. و برای کسانی که دیسک کمر حاد دارند این حرکت محدودیت دارد.

وضعیت حمله یورش

پابره‌نه شوید، روی دستها و آرنج‌ها قرار بگیرید، پای چپ را در جهت جلو روی سطح زمین و در قسمت داخلی دست چپ قرار دهید به زانوی چپ در جهت جلو فشار بیاورید و در همین حین سعی کنید به زانوی چپ در جهت بیرون نیز فشار بیاورید. پای چپ را محکم روی زمین نگه دارید. پای راست نیز مستقیماً به طرف عقب کشیده شود در این حالت زانوی پای راست نباید با زمین تماس داشته باشد. برای آنکه کشش بیشتر در قسمت کشاله ران و قسمت

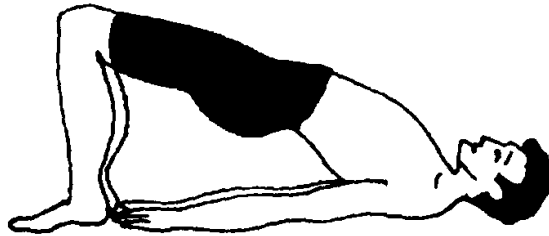
جلویی ران حاصل شود زانوی راست را عقب‌تر بگذارید و سعی کنید که هیچ گونه تماس با زمین پیدا نکند انگشتان پای راست را به طرف داخل بچرخانید. برای آنکه در قسمت نرمی ران کشش بیشتری ایجاد شود پاشنه پای راست را عقب‌تر برده و فشار بیشتری به آن وارد کنید. قسمت بالایی دستها (بازوها) را در جهت خارج دوران دهید و عضلات سینه را منبسط کنید و سعی کنید که سینه را به طرف جلو بیاورید. پس گردن را بیشتر به طرف جلو بکشید و سر را به هیچ طرف حرکت ندهید. استخوان دنبالچه را بیرون بکشید تا ستون فقرات بیشتر کشیده شود.



برای تنوع زانوی راست را روی زمین بگذارید، پس از انجام این حرکت ممکن است مجبور باشید مفاصل رانها را از سطح زمین بالاتر بیاورید و آنها را حرکت دهید، کاری که شما باید انجام دهید این است که زانوها را حرکت دهید و پاشنه‌ها را به سمت عقب بکشید. موقعیت پاها را با یکدیگر عوض کنید و همین حرکت را روی پای دیگر انجام دهید. سعی کنید که در حین انجام این حرکت به طور یکنواخت و از راه بینی به آرامی تنفس کنید. به چشمها، آرواره‌ها، گردن و گوش فشار نیاورید و آنها را در حالت آرامش قرار دهید.

وضعیت پل - ستوباند آسانا

پابرهنه شوید، روی سطحی محکم و سفت به پشت دراز بکشید زانوها را خم کنید و پاها را روی کف و به طور مستقیم روی سطح زمین قرار دهید و آنها را به تنه‌تان نزدیک کنید، مفاصل رانها از یکدیگر باز باشد و همچنین نسبت به یکدیگر موازی باشند. دستهایتان را کنار بدنتان قرار دهید و کف دستها رو به زمین باشند. بازدم کنید و لگن خاصره را به طرف عقب حرکت دهید. قسمت کمی از پشت شانه باید با زمین تماس داشته باشد.

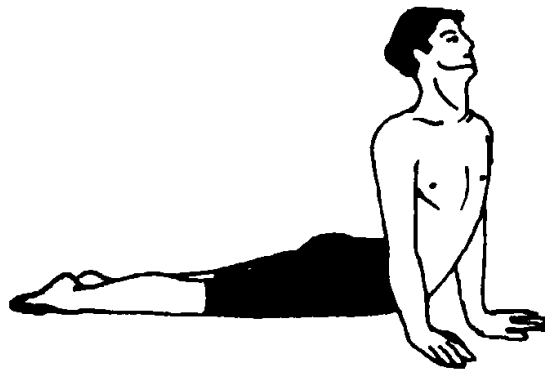


حالا هوا را به درون ششها بکشید (دم کنید) و پشت شانه‌ها را روی زمین بگذارید این کار را به آرامی و مهره به مهره انجام دهید و از استخوان دنبالچه شروع کنید، بین دو زانو فاصله ایجاد کنید. ماهیچه‌ای را که در قسمت استخوان دنبالچه قرار دارد فعال کنید. یک خط مستقیم فرضی را تصور کنید که از چانه شروع می‌شود و پس از گذشتن از استخوان جناغ سینه به استخوان شرمگاه شما ختم می‌شود، به آرامی نگاه کنید، سعی کنید به هیچ صدایی گوش ندهید و به گلو و آرواره‌ها فشار نیاورید و به طور یکنواخت از راه بینی تنفس کنید، این حالت را به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه حفظ کنید، اگر احساس ناراحتی کردید این زمان را کمتر کنید.

برای خارج شدن از این وضعیت هنگام پایین آوردن ستون فقرات به سمت زمین سعی کنید عضلات استخوان دنبالچه را فعال کنید و استخوان شرمگاه را کم‌کم پایین آورید، پایین آوردن ستون فقرات را مهره به مهره انجام دهید و برای این منظور سعی کنید ابتدا قسمت بالایی ستون فقرات را به سطح زمین نزدیک کنید و وقتی که تمام ستون فقرات با سطح زمین تماس پیدا کرد، پاهایتان را کاملاً روی زمین دراز کنید. تقویت عضلات کمر و سرعت انتشار جریان خون در سر و گردن از فواید این حرکت است. محدودیت این حرکت برای کسانی است که فشار خون و ناراحتی زانو دارند.

وضعیت صورت به سمت بالا - آردواموکا سوان آسانا

روی زمین دراز بکشید، به طوری که صورت شما رو به زمین باشد. کف دستها را روی زمین قرار بدهید و انگشتان را از یکدیگر باز کنید، سعی کنید که کف دستها درست زیر شانه‌ها قرار بگیرد، سر و سینه را از زمین بلند کنید و به سمت بالا فشار وارد کنید به طوری که دستها و قسمت بالایی پاها با سطح زمین



تماس داشته باشند. جناغ سینه را حرکت دهید و لگن خاصره را نیز به سمت

عقب حرکت دهید. بین شانه‌ها و گوشها فاصله باشد و سعی کنید شانه‌ها را به طرف پایین حرکت دهید، یعنی به سمت دنده‌های قفسه سینه‌تان. احساس کنید که انرژی و نیرو از قسمت انگشتان پای شما به سمت ساقها، بالا تنه، لگن خاصره و شانه‌هایتان حرکت می‌کند، بعلاوه احساس می‌کنید که این انرژی از طرف شانه‌ها به طرف کمر، کفها، ساقها و در نهایت به قسمت انتهایی پاهایتان برمی‌گردد. سعی کنید پاهایتان موازی یکدیگر باشد. در حین انجام این حرکت از سوراخهای بینی به آرامی تنفس کنید. به چشمها، گلو، گوشها و گردن فشار نیاورید. برای خارج شدن از این وضعیت دوباره روی زمین دراز بکشید. این حرکت برای کسانی که دیسک حاد دارند محدودیت دارد.

وضعیت عمود نشستن - بادوهاکن آسانا



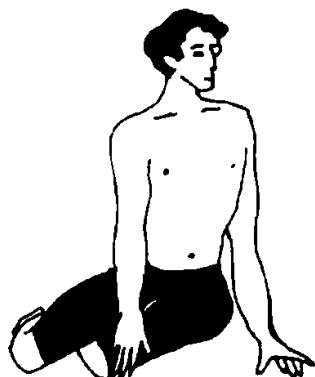
پابرهنه شوید، روی سطح زمین یا روی یک زیرانداز بنشینید و پاهایتان را در جلوی‌تان دراز کنید، یک دست را روی ستون فقرات در ناحیه کمر قرار دهید، اگر احساس کردید که مهره ستون فقرات شما بیرون زده سعی کنید سطح زیرین نشیمنگاه را با افزودن یک زیرانداز دیگر بالاتر بیاورید و پای راست را طوری

حرکت دهید که زانوی شما به طرف سقف باشد و کف پای شما کاملاً روی زمین قرار گیرد و جهت آن به سمت جلو باشد. زانو را خم کنید و آن را در جهت خارج سمت راست خودتان و کف پای شما کاملاً روی زمین قرار بگیرد و جهت آن به سمت جلو باشد. زانو را خم کنید و آن را در جهت سمت راست خودتان روی زمین بگذارید، همین کار را روی زانوی چپ نیز انجام دهید به طوری که کف دو پا یکدیگر را لمس کنند، دستها را روی رانها بگذارید و با پاشنه پا به طور یکنواخت به یکدیگر فشار بیاورید. اگر شانه‌ها و کمرتان خم می‌شود سعی کنید دور آن را با یک شال و یا کمر بند ببندید، زانو‌ها را از طرفین کاملاً روی زمین قرار دهید. سعی کنید به طرف زمین خم یا دولا نشوید.

به آرامی نگاه کنید و به هیچ نوع صدایی گوش ندهید و در حین انجام این حرکات به طور یکنواخت از راه سوراخ بینی دم و بازدم را انجام دهید. آسانا تمرکزی است و کسانی که ناراحتی زانو دارند این آسانا را انجام ندهند.

نشستن و به پهلو چرخیدن - باراد و اجاسانا

به حالت واجر آسانا بنشینید، پاشنه‌هایتان را به آرامی به سمت چپ حرکت دهید به طوری که کفل سمت راستتان روی پای چپ و کفل سمت چپتان روی زمین قرار بگیرد. بگذارید که قسمت بالایی پای چپ شما روی ساق پای راست قرار گیرد. دست چپ را کنارتان یا پشت دنده‌های سمت چپتان روی زمین بگذارید و دست راست را در قسمت خارجی ران چپ قرار دهید.

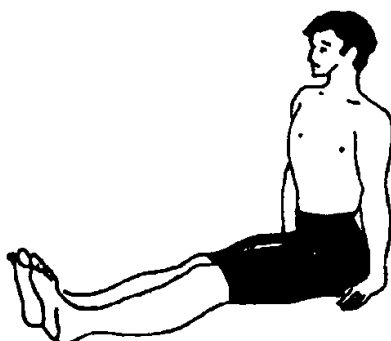


دم را انجام دهید (کشیدن نفس به درون بدن) و ستون فقرات را به سمت بالا بکشید، بازدم کنید و به سمت چپ بچرخید، کشیدگی ستون فقرات را حفظ کنید. این عمل را با یک دم و بازدم دیگر نیز انجام دهید. هنگام انجام این حرکت شانه‌ها را پایین نگه دارید و به آنها فشار وارد نیاورید و به عضلات چشمها، آرواره‌ها، گلو و گردن فشار وارد نکنید. به‌طور یکنواخت و از سوراخ بینی دم و بازدم را انجام دهید و این وضعیت را برای طرف راست بدن نیز تکرار کنید. محدودیت: کسانی که ناراحتی زانو و لگن خاصره و ستون فقرات دارند.

وضعیت عصا - داند آسانا

تادآسانا اساس حالتها و وضعیتهای ایستاده است و داندآسانا اساس وضعیتهای نشسته به شمار می‌آید. روی یک سطح محکم و سفت بنشینید و پاهایتان را مستقیماً به طرف جلو دراز کنید. پاها را از ناحیه کشاله ران بکشید، با پاها از قسمت داخلی کشاله ران به قسمت پایین پاها و سپس به قسمت داخلی پاشنه‌های پا فشار وارد سازید. با فشار آوردن به قسمت پشتی رانها به طرف سطح زمین سعی کنید زانوها را کاملاً باز کنید. روی استخوان نشیمنگاه بنشینید و

دسته‌ایتان را روی سطح زمین و کنار دنده‌های قفسه سینه قرار دهید و آنها را در جهت عقب خودتان بکشید. یک دستتان را روی ستون فقرات بگذارید و اگر احساس کردید یکی از مهره‌های ستون فقرات بیرون زده، روی یک پتوی تاکرده بنشینید تا سطح مفصل‌های ران شما بالاتر بیاید.



به آرامی وزن‌تان را به عقب بیاورید و ستون فقرات را به‌طور مستقیم نگه دارید به‌طوری که دیگر مهره‌های ستون فقرات شما بیرون نزنند. هنگامی که در این حالت هستید احساس می‌کنید که پاها و استخوان نشیمنگاه شما به زمین چسبیده‌اند. به گردن و گلویتان فشار نیاورید و از راه بینی به آرامی تنفس کنید، به هیچ صدایی گوش ندهید در ضمن به چشمها و آرواره‌ها نیز فشار نیاورید.

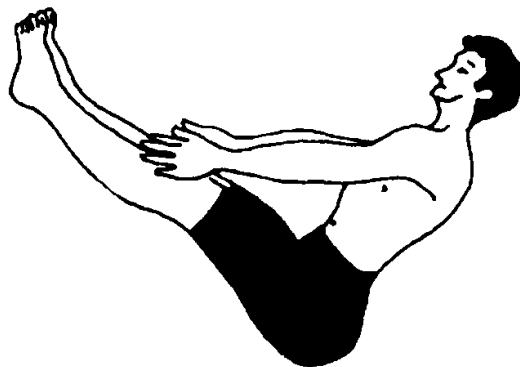
محدودیت: ندارد

وضعیت تمام قایق - پاری پارناوااسانا

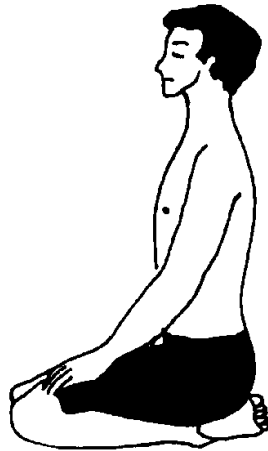
حالت داند آسانا را شروع کنید، زانوهایتان را طوری خم کنید که پاها را بالای سطح زمین باشد و سعی کنید پاها را به بالا باشند. دسته‌ایتان را طوری بگیرید که مستقیماً به طرف جلو و کف دستها نیز رو به یکدیگر باشند، پاها را از

سطح زمین جدا کنید و آنها را مستقیماً جلوی خودتان نگه دارید و سعی کنید دائماً با یکدیگر تماس داشته باشند. شانه‌هایتان از گوشها فاصله داشته باشد و لگن خاصره در یک حالت وضعی قرار بگیرد و سینه‌تان را بیرون بدهید. به آرامی از راه بینی تنفس کنید و تمام عضلات صورت، گردن و گلو را در حالت آرامش قرار دهید و به آنها فشار وارد نکنید برای آنکه در این حالت از تعادل بهتری برخوردار باشید با دستها به پاها کمک دهید، یا آنکه این حرکت را رو به دیوار و با قرار دادن پاها روی سطح دیوار راحت‌تر انجام دهید.

برای خارج شدن از این وضعیت زانوها را خم کنید و کف پاها را روی زمین بگذارید و پاها را روی زمین جلوی خودتان دراز کنید و دستها را در کنار خودتان روی زمین بگذارید و به وضعیت داندآسانا برگردید. برای انجام تنفس در این حرکت باید هرگاه در حالت داندآسانا هستید دم کنید و هرگاه در حالت قایق هستید بازدم کنید و یا به عبارت دیگر طبق فرمول همیشگی هرگاه قفسه سینه باز است دم کنید و هرگاه قفسه سینه در حال جمع شدن است بازدم کنید. این حرکت برای تقویت عضلات شکم مفید می‌باشد و کسانی که دارای زخمهای روده و معده می‌باشند و در این ناحیه جراحی کرده‌اند در این حرکت محدودیت دارند.



وضعیت صاعقه (آذرخش) - واجر آسانا

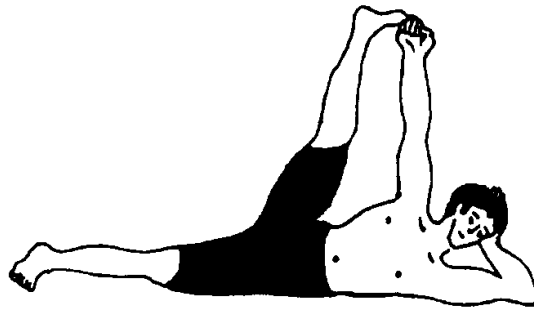


به حالت چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید یعنی روی دو دست و دو زانو، هنگامیکه روی زانوهایتان نشسته‌اید پاها به هم چسبیده باشند و نسبت به یکدیگر موازی باشند به طوری که دو قوزک داخلی پا کنار یکدیگر قرار بگیرند و انگشتان پا نیز موازی یکدیگر باشند، اگر قسمت جلویی قوزک پای شما با سطح زمین تماس ندارند یک حوله تا کرده را زیر پای خود قرار دهید. و اگر در قسمت زانوها احساس ناراحتی می‌کنید یک تکه پارچه محکم را تا کرده و در زیر زانوهایتان قرار دهید. دستهایتان را روی رانها بگذارید و آرام باشید، ستون فقرات را مستقیم نگه دارید و به هیچ طرف خم نکنید دم و بازدم به راحتی از راه بینی انجام شود. این حرکت برای کسانی که ناراحتی زانو دارند محدودیت دارد.

تختخواب ویشنو - آنانت آسانا

روی دست راست بدن‌تان بخوابید، پاهایتان کنار یکدیگر باشند، دست چپ در امتداد سمت چپ بدن‌تان قرار بگیرد. آرنج راست را خم کنید و سر را روی

دست راست قرار دهید، جای دست در روی سر باید کمی بالاتر از گوش باشد، یعنی کف دست راست شما باید کمی بالاتر از گوش راست شما قرار بگیرد. پای چپ را خم کنید و وقتی که پای چپ را خم کردید آن را نزدیک دست چپتان ببرید و با دست چپ انگشت بزرگ پای چپ را بگیرید. پای چپ را تا آنجا که می‌توانید بکشید و آن را صاف کنید. اگر گرفتن انگشت بزرگ پا با دست برای شما مشکل و دشوار است، دستمال و یا بندی را به دور انگشت بزرگ پا گره بزنید تا گرفتن آن کمی آسانتر شود.



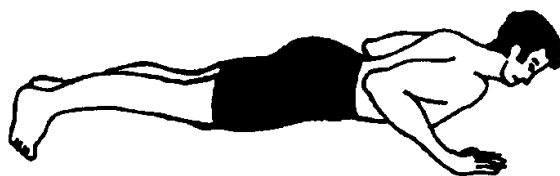
این حرکت را هنگامی انجام دهید که همه بدن شما روی سطحی یکنواخت و هموار قرار داشته باشد. سعی کنید که نگذارید مفاصل ران (کفلها) عقب بروند. با آنکه دست ستون (دستی که زیر سر قرار دارد) حرکت کند و پایی که بالا آورده‌اید نیز به طرف جلو حرکت کند، شانه‌ای که رو به بالا قرار دارد باید دقیقاً روی شانه‌ای که روی زمین است قرار بگیرد. همین مطلب برای کفلها نیز صادق است، یعنی کفلی که بالا قرار دارد باید درست بر روی کفلی که روی زمین است قرار بگیرد. اگر عدم تعادل باعث می‌شود که به خوبی نتوانید این حرکت را انجام

دهید، پشت به دیوار این حرکت را تمرین کنید و از سطح دیوار به عنوان یک ستون و تکیه گاه استفاده کنید.

به آرامی از راه بینی تنفس کنید و به عضلات آرواره ها، گردن و چشم فشار نیاورید و آنها را در حالت آرامش قرار دهید. برای خارج شدن از این حالت پای چپ را خم کنید و آن را به قسمت پایین پای راست نزدیک کنید و آنها را روی یکدیگر قرار دهید. این وضعیت را برای طرف دیگر بدن نیز انجام دهید.

استقرار روی چهار عضو. - چاتاراتنگا داند آسانا

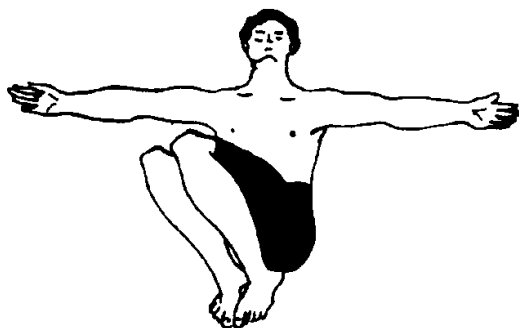
پابرنه شوید، دمر بخوابید طوری که دستهای شما کنار سینه تان قرار گیرد و کف دستها نیز روی زمین باشد. انگشتهای دست را از یکدیگر باز کنید و بین آنها فاصله بیاندازید. دقت کنید که بازوها مماس با زیر بغلهایتان قرار بگیرد، روی انگشتهای پا قرار بگیرید و وضعیت پاها را مستحکم تر کنید. هنگامی که بازدم می کنید با کف دستها به سطح زمین فشار وارد کنید تا بتوانید بدن خودتان را به سمت بالا حرکت دهید.



فقط کف دستها و نوک انگشتان پاها باید با زمین تماس داشته باشد. استخوان دنبالچه را به درون بدن بکشید. یک خط فرضی را تصور کنید که از چانه شروع شده و از جناغ سینه عبور کرده و به استخوان شرمگاه ختم می شود. به آرامی نگاه کنید و به چشمها فشار نیاورید، سعی کنید به هیچ صدایی گوش

نکنید و به گلو، آرواره و صورت فشار نیاورید، در حین انجام این حرکت به طور یکنواخت از راه بینی تنفس کنید. این وضعیت را تا ۱۵ ثانیه حفظ کنید و سعی کنید تا یک دقیقه هم بتوانید این حالت را حفظ کنید. برای خارج شدن از این حالت هنگامی که بدن را روی زمین گذاشته‌اید بازدم کنید، این حرکت برای تقویت اکثر عضلات مخصوصاً عضلات دستها و پاها مفید است.

چرخش عضلات شکم - جاتارا پاریوارتان آسانا

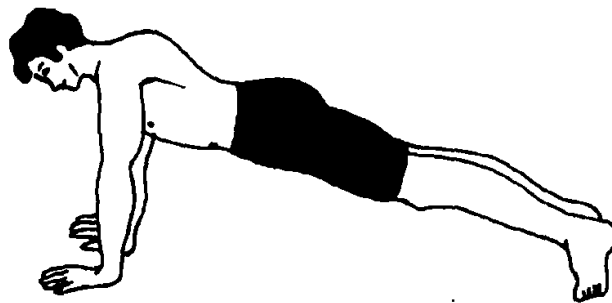


پا برهنه شوید. روی زمین به پشت دراز بکشید و دستهایتان را تا آنجا که می‌توانید از یکدیگر باز کنید تا دستهای شما شکل حرف انگلیسی T را به خود بگیرد، و کف دستهایتان را روبه بالا قرار دهید و یک خط فرضی تصور کنید که از چانه شما شروع می‌شود و پس از عبور از جناغ سینه به استخوان شرمگاه ختم می‌شود. زانوهایتان را خم کنید و کف پاها را از زمین جدا کنید. کفها را از زمین جدا کرده و آنها را در سمت راست بدنتان روی زمین بگذارید. دم کنید (استنشاق) و ستون فقرات را منبسط کنید. هر دو شانه را روی سطح زمین قرار دهید و به آرامی نگاه کنید، سعی کنید به هیچ نوع صدایی گوش ندهید و به آرواره‌ها فشار نیاورید و ستون فقرات را به مدت سه بار تنفس (دم و بازدم) در

این حالت چرخش و نیم تیغ نگه دارید. پاهایتان را روی زمین بگذارید و آنها را کاملاً روی سطح زمین دراز کنید. تمامی این مراحل را برای سمت دیگر بدن‌تان نیز انجام دهید و به آرامی و به‌طور یکنواخت از راه بینی تنفس کنید. کسانی که ناراحتی‌های کمر دارند و جراحی شکم کرده‌اند در این حرکت محدودیت دارند.

وضعیت الوار (خط کش)

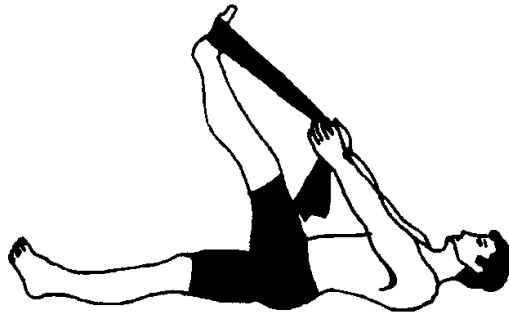
پابره‌نه شوید، روی یک سطح محکم و سفت حالت میز را به خود بگیرید، یعنی آنکه روی دو کف دست و دو زانو قرار بگیرید. انگشتها را از یکدیگر باز کنید و بین آنها فاصله بیاندازید به‌طوری که انگشت میانی شما به سمت جلو اشاره بکند. سعی کنید بیشتر وزن‌تان روی انگشت شست پا باشد و کمتر به انگشتان کوچک فشار بیاورید، کف دستها را کاملاً روی زمین بگذارید و به سطح زمین نیرو وارد کنید. عضلات دو سر بازو را فعال کنید و یکبار پاهای شما را به سمت عقب بکشید، پاهای کنار یکدیگر قرار دهید و انگشتان پا باید به سمت درون بچرخند، عضلات چهار سر ران را فعال کنید و از قسمت عقب پا پاشنه‌ها را به عقب یعنی به سمت دیوار بکشید. سینه‌تان را به سمت ستون فقرات حرکت دهید و شانه‌هایتان را از یکدیگر باز کنید و بین آنها فاصله بیاندازید. قسمت عقب گردن را به سمت جلو بیشتر بکشید و یک خط فرضی را تصور کنید که



پس از عبور از از چانه و جناغ سینه به استخوان شرمگاهی ختم می‌شود، به آرامی نگاه کنید سعی کنید که به هیچ صدایی گوش نکنید و به آرواره‌ها و گلو فشار نیاورید و به‌طور یکنواخت و از راه بینی تنفس کنید، این حالت را تا آنجا که برایتان امکان دارد حفظ کنید.

برای خارج شدن از این حالت یکباره زانوها را روی زمین بگذارید و روی پاها بنشینید و بدن را روی رانها خم کنید، سپس پیشانی را روی زمین بگذارید و استراحت کنید. ضمناً دستها باید در کنار بدنتان باشد. این یک آسانای قدرتی می‌باشد و برای کسانی که در ناحیه شانه مچ دست و مچ پا مشکل دارند محدودیت دارد.

وضعیت تاق باز - سوپتا پادانگاست آسانا



پابرهنه شوید، به پشت روی یک سطح محکم دراز بکشید. یک خط فرضی را تصور کنید که از چانه شما شروع شده و پس از عبور از جناغ سینه به استخوان شرمگاه ختم می‌شود. پای چپ را از سطح زمین بالا بیاورید و یک دستمال و یا طناب به دور پا ببندازید و دو سر آن را با دستتان بگیرید، حین انجام

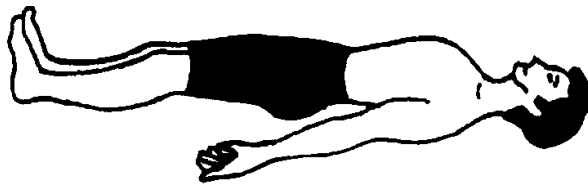
این حرکت مفصل ران باید به شکل یکنواخت قرار بگیرد (نه زیاد پایین آید و نه زیاد بالا رود)، لگن خاصره را به سمت عقب دوران دهید.

دم کنید (استنشاق کنید) و پاها را درازکش کنید، بازدم کنید و کشاله را به سمت بدن کمی بیشتر خم کنید. برای هماهنگ کردن تنفس و حرکت کششی این عمل را ادامه بدهید. زانوها را خم نکنید و شانه‌ها از گوشه‌ها فاصله داشته باشند و روی سطح زمین قرار بگیرند. به آرامی نگاه کنید و سعی کنید به هیچ صدایی گوش نکنید و به آرواره‌ها فشار نیاورید و به آرامی و به‌طور یکنواخت از راه بینی تنفس کنید. پای چپ را روی زمین بگذارید و این عمل را برای پای راست تکرار کنید. این حرکت برای هماهنگی دم و بازدم و کشش عضلات دست و پا مفید می‌باشد.

وضعیت جسد - شاواسانا

این حرکت یکنواخت حرکت آرامشی به حساب می‌آید. پابره‌نه شوید و به پشت روی زمین دراز بکشید و یک خط فرضی را تصور بکنید که از چانه شما شروع می‌شود و پس از عبور از جناغ سینه به استخوان شرمگاهی ختم می‌شود. پاشنه‌ها را روی زمین بگذارید و انگشتان پا به سمت طرفین قرار گیرند و دستها را کنار بدنتان به صورت درازکش قرار دهید به‌طوری که کف دستهایتان به سمت بالا باشد و به انگشتان دست فشار نیاورید و آنها را جمع نکنید و سعی کنید پیشانی شما بالاتر از چانه قرار بگیرد. دندانها را نیز به حالت آرامی رها کنید و سعی کنید که دندانها به یکدیگر چفت نباشند و به آنها نیز فشار وارد نکنید. لبها به آرامی روی هم قرار بگیرند و یکدیگر را لمس کنند و با چشمهای بسته به سمت پایین نگاه کنید.

به طور یکنواخت از راه بینی تنفس کنید، از روند تنفس آگاه باشید و سعی کنید که دم و بازدم‌ها به آرامی انجام شود و قفسه سینه به آرامی بالا و پایین برود. پاشنه‌ها را روی زمین بگذارید و اجازه دهید که انگشتان پا به یکدیگر بچسبند. به نوک پا و قوزک پا فشار نیاورید. نرمی ساق پا را به آرامی روی زمین بگذارید و به ساق پا فشار نیاورید. به کاسه زانو و عقب زانو نیز فشار وارد نکنید، عضلات ران را شل کنید، کفلهایتان را به آرامی روی سطح زمین قرار بدهید، سعی کنید تمام لگن خاصره را آزاد بگذارید و تمام اعضای درونی بدن را آرام و بی حرکت بگذارید. پوست کمر و لگن خاصره را شل تر کنید، به دنده‌ها و عضلات روی دنده‌ها فشار نیاورید. تمام اعضای را که در قفسه سینه هستند، در حالتی حاکی از آرامش قرار دهید. قفسه سینه و ترقوه را شل کنید. شانه‌ها از گوشه‌ها فاصله گرفته و با سطح زمین تماس داشته باشد. به بازوها، آرنج‌ها، ساعدها، مچ دستها، کف دستها و پشت دستها فشار نیاورید. انگشتها و شست را شل کنید و بگذارید خم شوند.



همه عضلات کمر را شل کنید و استخوان دنبالچه را روی زمین بگذارید. استخوان خاجی روی زمین قرار گیرد. تمام ستون فقرات به آرامی روی زمین

قرار گیرد، پوست کمر را شل کنید. به عضلات گردن و گلو فشار نیاورید. آرواره‌ها را شل کنید، به چانه فشار نیاورید و گوشه‌های لب‌تان را شل کنید و آنها را به حالت تبسم به طرف بالا بچرخانید. سوراخهای بینی را گشادتر کنید، عضلات گونه را شل کنید، گوشه چشم را شل‌تر کنید و به این قسمت فشار وارد نکنید. ابروها را شل کنید و سعی کنید ابروها را در هم نکشید و ابروها را به سمت شقیقه رها کنید و شقیقه را شل‌تر کنید. سعی کنید به هیچ نوع صدایی گوش نکنید و به پوست فرق سر فشار نیاورید.

هنگامی که بدن، تنفس و ذهنتان را آرام کردید، سعی کنید شاواسانا را در عین هوشیاری و آگاهی کامل انجام دهید و به مدت ۱۰ دقیقه در حالت شاواسانا بمانید.

برای خارج شدن از این وضعیت انگشتان دست و پایتان را تکان دهید، مچهای دست و پا و قوزک را حرکت دهید. دستها و پاها و گردن را بکشید. نفس عمیق بکشید. زانوها را به سمت سینه خم کنید و با دستهایتان آنها را در آغوش بگیرید. به یک سمت از بدن‌تان روی زمین غلت بخورید و با آرامش در این حالت بمانید. از دستهایتان مثل یک بالش استفاده کنید و آنها را زیر سرتان بگذارید.

برای بلند شدن و برخاستن و بالا آوردن سر روی سینه‌تان از نیروی دستها استفاده کنید.

شاواسانا حرکتی برای رهایی از کلیه انقباضات جسمانی، عاطفی، اجتماعی می‌باشد و به ذهن اجازه می‌دهد که آرامش خود را به دست آورد. در کل شاواسانا یک آسانای بسیار مهم می‌باشد که پرتوجویان باید توجه داشته باشند که

به دو صورت انجام می‌شود. شاواسانای اکتیو (فعال) و یا پاسیو (غیر فعال)، که با تجربه کاری مربی و در جا و مکان مطلوب انتخاب می‌شود.

داوطلب در شاواسانای اکتیو فقط انقباض و رهایی را می‌آموزد و برای شروع حرکت شاواسانا از آن استفاده می‌کند و شاواسانای پاسیو برای انتهای آساناها انجام می‌شود. شاواسانا از مهم‌ترین آساناهای یوگا است و اگر این آسانا به طرز صحیحی انجام بگیرد، یعنی پرتوجو همراه عمل‌هایی که گفته شد با ذهنش همراه بوده و حرکت کند، تجربه می‌کند که چقدر این آسانا مفید و مهم است.

آسانای سلام بر خورشید - سوریاناماسکارا

سلام بر خورشید شامل یک سری تمرینات دوازده‌گانه است که این تمرینات موجبات خم شدن متناوب ستون فقرات و اندامهای دست و پا به جلو و عقب را فراهم می‌سازد. این سری از آساناها موجب کشیده شدن کامل و خم شدن عضلات بدن می‌شود و در مرحله نهایی همه عضلات بدن را به کشش وامیدارند. این کشش‌ها عمق و وسعت زیادی دارند و هیچ تمرینی به پای آنها نمی‌رسد.

در ابتدای کار مبتدیان نوعی حالت خشکی و کوفتگی را که حاصل کشش ماهیچه‌ها و تاندونها و جمع شدن سموم در مفاصل است، احساس خواهند کرد. البته این حالت سختی و خشکی عضلانی و نیز عدم وحدت و هماهنگی با تکیه کامل بر آگاهی، استراحت و آرامش در هر وضعیت از بین خواهد رفت. تمرین

منظم و با قاعده سلام بر خورشید یکی از سریعترین روشها برای دستیابی به بدنی نرم و مطیع است.

قدم اول برای تسلط یافتن بر این آساناها، گسترش آگاهی از جزء جزء بدن به کل بدن است. قدم بعدی انطباق و همزمانی تنفس با انجام هر حرکت است. این هماهنگی تنفس، کامل کننده وضعیت و فرم تمرین است. لازم به ذکر است که تنفس به طرق دیگر بسیار سخت و ناراحت کننده خواهد بود. اصل و اساس تنفس که ما ملزم به پیروی از آن هستیم به این صورت است: در زمانی که بدن به سمت عقب کشیده می شود به علت گسترش سینه، برای رسانیدن هوا به ششها باید عمل دم انجام دهیم، عکس این مطلب نیز صادق است یعنی زمانی که بدن به سمت جلو خم می شود به علت جمع شدن قفسه سینه نیاز به انجام بازدم داریم.

قبل از تمرین :

قبل از اقدام به تمرین راست بایستید و پاها را چفت و یا کمی از هم باز کنید. بازوها را در کنار بدن قرار دهید. چشمها را ببندید و به تمام بدن فیزیکی آگاه شوید. آگاهی را در تمام بدن توسعه دهید و همان طوری که یوگانیدرا را انجام می دهید، آگاهی را از نوک سر تا قسمت پایین بدن گسترش دهید. در حین این چرخش و آگاهی بدن دچار هیجانات می شود آنها را فروکش کنید.

این آگاهی همچو مشعل روشنی در قسمتهای تاریک بدن رخنه دارد. مجدداً آگاهی را به همه قسمتهای بدن توسعه دهید. در ذهن از خود پرسید که من چه احساسی نسبت به بدنم دارم؟ آیا در وضعیت آرامی هستم؟ آیا راحتی با من است؟ ... سپس تعادل را در این حالت بیشتر حفظ کنید تا آرامش بیشتری نصیب شما شود. احساس کنید. که با طنابی که به فرق سرتان وصل است کشیده می شوید. حالا آگاهی را به آخرین قسمت پا ببرید و احساس کنید که کف پایتان

با زمین تماس دارد، احساس کنید که تمام بدن‌تان در حال کشیده شدن به سمت پایین است ولی به سنگینی و آرامی، که این سنگینی و فشار از فرق سر تا پایین بدن احساس می‌شود در همین زمان به نیروی حیاتی آگاه باشید که در حال تصعید از درون شما به بالا است و همزمان متوجه آرامش باشید که نتیجه حرکت این نیروی حیاتی (پرانا) است. سپس تمرین را شروع کنید.

وضعیت دوازده گانه آسانای سلام بر خورشید

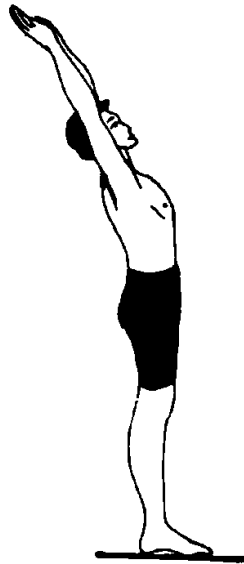
شماره ۱: وضعیت سلام



به صورت قائم بایستید، پاها را جفت و کف دستها را جلوی سینه به هم بچسبانید (حالت سلام). بازدم کامل انجام دهید. نسبت به مودرا آگاهی یابید و کف دستها را به هم فشار داده و اثر این مودرا را روی قفسه سینه احساس کنید.

شماره ۲: وضعیت بالا بردن دستها

بازوها را در حالتی که قفل هستند بلند کرده و تا بالای سر بکشید و از قسمت پشت قوسی به بدن بدهید تا کشش در همه اعضاء حاصل گردد. همزمان

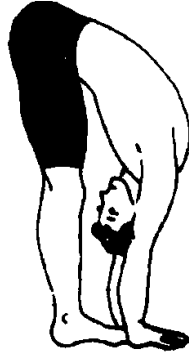


با انجام این آسانا دم انجام دهید. سر را تا جایی که راحتی شما مختل نشود هر چه بیشتر به سمت عقب برانید و آگاه باشید از قوسی که در پشت شما ایجاد می‌گردد. توجه داشته باشید که پاها تا قسمت لگن نباید حرکتی داشته باشند.

شماره ۳: وضعیت دستها به طرف پاها

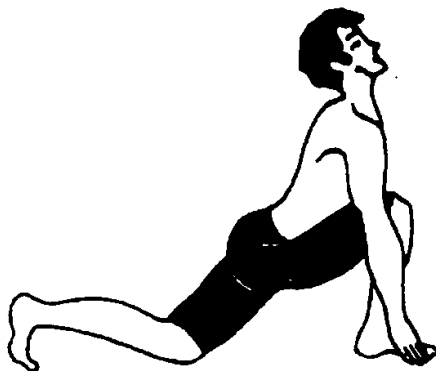
در یک حرکت مستمر و آرام از قسمت پایین به جلو خم شده و کف دستها را روی زمین در دو طرف پاها قرار دهید و سرتان را تا حد امکان به زانو نزدیک نمایید و سعی کنید آن را به زانو بچسبانید. ساقهای پا باید راست و مستقیم باشند، در این موقع بازدم را انجام دهید. سعی کنید پاها را راست و بدون انحناء

نگه دارید. نقطه آگاهی شما لگن خاصره و نقطه عطف کشش پشت پا و عضلاتش می باشد.



شماره ۴ : وضعیت دونده

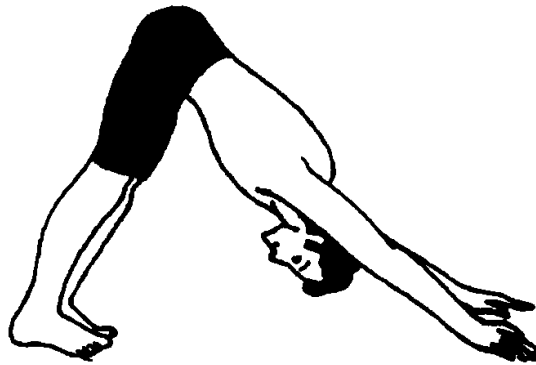
دستها را به حالت وضعیت قبلی نگه دارید (روی زمین و در دو طرف پاها) پای راست را خم کنید تا انگشتان و زانوی چپ آن با زمین تماس پیدا کنند. همزمان با این کار پای چپ را به عقب بکشید و لگن خاصره را هم به سمت جلو بکشید. سر را با قوس دادن به ستون فقرات بالا برده و بالا را نگاه کنید. در این هنگام نوک



انگشتان دست زمین را لمس می کنند و به این طریق تعادل بدن حفظ می گردد. تنفس دم است، یعنی وقتی که قفسه سینه به سمت جلو و بالا می رود نفس خود را فرو برید، نقطه آگاهی در ناحیه مرکز دو ابرو است. ضمناً شما باید فشاری را که از ناحیه رانها آغاز شده و از میان بدن تا مرکز دو ابرو کشیده می شود را احساس کنید.

شماره ۵ : وضعیت کوه یا قله

پای چپ را به سمت جلو بکشید و آن را پهلوی پای راست قرار دهید. همزمان با بالا بردن باسن سر را بین دو بازو ببرید، در این حالت بدن با زمین تشکیل مثلث می دهد. این حرکت با بازدم توأم است. هدف به زمین گذاشتن پاشنه پا است. سر را تا جایی که ممکن است به سمت پایین خم کنید تا بتوانید زانوها را ببینید. نقطه آگاهی در این حرکت منطقه گردن است.



شماره ۶ : وضعیت هشت عضو بدن

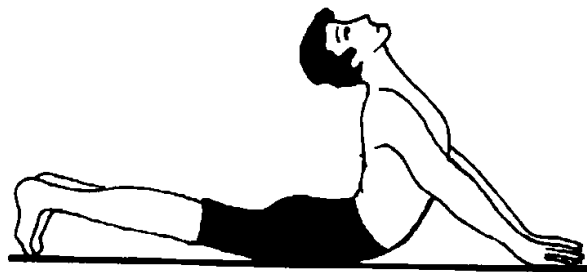
زانوها را به سمت زمین خم کرده و قفسه سینه و چانه را روی زمین قرار دهید. باسن را کمی بالا بیاورید، در این هنگام دستها، چانه ها، قفسه سینه، زانو و انگشتان پا با زمین تماس پیدا می کنند و ستون فقرات حالت قوس به خود

می‌گیرد. تنفس مانند حرکت پیش، بازدم است (وضعیت پنجم)، توجه به این نکته ضروری است که این تنها مرتبه‌ای است که به طور متناوب دم و بازدم در حال عوض شدن هستند. آگاهی متوجه مرکز بدن و ماهیچه‌های پشت است.



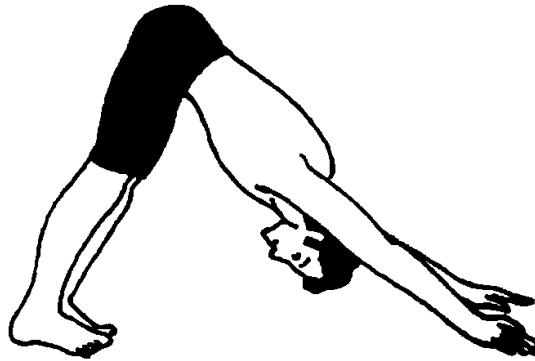
شماره ۷: وضعیت کبرا

دست همچنان روی زمین است، سینه را همزمان با پایین آوردن باسن بوسیله راست کردن کمر باز و به جلو و بالا بکشید، تا جایی که ستون فقرات کاملاً قوس پیدا کند و سر به سمت بالا قرار گیرد. در این وضعیت پاها و قسمت انتهایی شکم روی زمین می‌مانند و بازوها تکیه‌گاه بدن می‌شوند. هنگامی که بالاتنه کاملاً به سمت بالا و جلو کشیده شد، به محض احساس فشار تنفس خود را فرو ببرید و آگاهی را پایین ستون فقرات فرو ببرید.



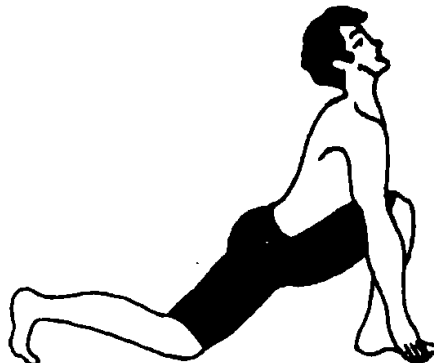
شماره ۸: وضعیت کوه

بازوها و پاها را مستقیم نگه دارید. مدار حرکتی از ناحیه شانه‌ها است. باسن را بالا برده و سر را پایین بیاورید تا در وضعیت شماره پنجم قرار بگیرید. تنفس در این موقع بازدم است.



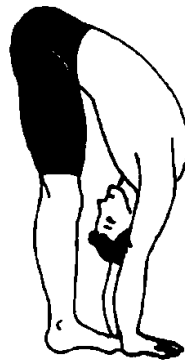
شماره ۹: وضعیت دونده

پای راست را جلو ببرید و آن را بین دو دست نگه دارید، همزمان زانوی چپ را روی زمین بگذارید و لگن خاصره را به جلو ببرید. ستون فقرات را قوس داده و مانند وضعیت شماره چهار نگه دارید. همزمان عمل دم انجام دهید.



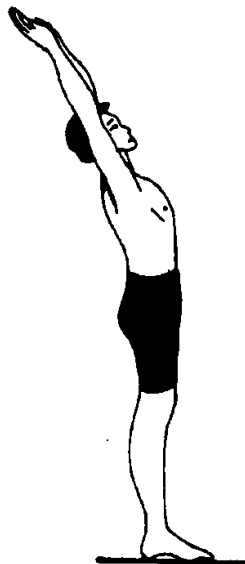
شماره ۱۰: وضعیت دستها به طرف پاها

پای راست را کنار پای چپ قرار بدهید. در این حالت زانو و ساق پاها باید راست و مستقیم باشند. به سمت جلو خم شوید و باسن را بالا ببرید تا جایی که سر به زانوهای برسد، دستها در کنار پاها قرار می گیرند، مانند وضعیت شماره سه، در این مرحله بازدم لازم است.



شماره ۱۱: وضعیت بالا بردن دستها

بالاتنه را بالا برده و بازوها را تا بالای سر کشش دهید. پشت را قوس داده و سمت عقب منحرف کنید، مانند وضعیت شماره دو. عمل دم انجام دهید.



شماره ۱۲: وضعیت سلام

بدن را راست نگه دارید، دستها را با هم جلوی سینه ببرید، مانند وضعیت شماره یک، تنفس در این حالت بازدم است.



مجموعه حرکات بالا نیم دور از تمرین سلام بر خورشید را تشکیل می دهند. برای کامل کردن نیم دور دیگر آن باید دوباره حرکتهای فوق انجام شوند، با این تفاوت که در وضعیت چهارم پای چپ به عقب می رود و در وضعیت نهم پای راست به جلو حرکت می کند. بنابراین یک دور کامل شامل بیست و چهار حرکت است. ما در این تمرین دو نیمه بدن را در نظر می گیریم که در دور اول حرکت دوازده گانه متعادل به یک سمت بدن و در دوم تعادل به سمت دیگر بدن بدن باز می گردد. که در نتیجه پایان بیست و چهار حرکت ما بدنی متعادل خواهیم داشت. وقتی که حرکت شماره دوازده را انجام می دهیم توأم با پایین آوردن دستها و سپس شروع دور دوم، بازدم را انجام می دهیم.

پس یک دور کامل شامل بیست و چهار آسانا است و برای رسیدن به کمال و هدف مطلوب، باید این حرکتها با یک جریان متداوم و به هم پیوسته اجراء گردند. به جزء وضعیت استقرار روی هشت عضو بدن، تنفس با هر آسانا عوض می‌شود. البته اگر شما احساس خستگی کردید، بعد از انجام نیم دور (دوازده حرکت) باید استراحت کرده و نفس عمیقی بکشید (دم و بازدم). اما در هر حال توصیه می‌شود که یک دم کامل قبل از آغاز دور بعد انجام دهید. اگر شما نیاز دارید می‌توانید چند بار تنفس کامل کنید تا آثار خستگی کاملاً برطرف شود. این روش می‌تواند در هر آسانای شخصی و بین دو مرحله آن به کار گرفته شود، ضمناً از زمان برای جهت دادن به آگاهی و وضعیت نرمشی استفاده کنید. از خود در حین تمرین بپرسید: من چه احساسی دارم؟ و مطمئن شوید که شما آرام و راحت هستید و قبل از ادامه حرکات اطمینان حاصل کنید که تنفس شما با آرامش همراه است.

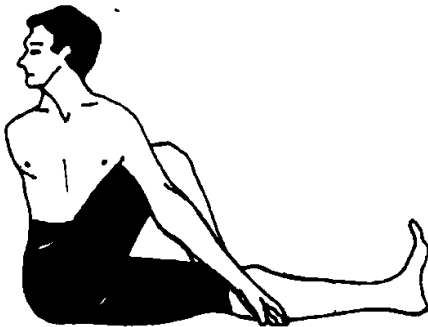
نکته مهم در آسانای سلام بر خورشید این است که در این آسانا حرکات پیچشی وجود ندارد، و بنابراین سلیقه و توانایی خود یک آسانای پیچشی انجام دهید، ایستاده، نشسته، و یا خوابیده که برای این منظور چند نمونه از این آساناها را برای شما بیان می‌کنم.

پیچ ساده - واگر آسانا

این حرکت بعد از حرکت سلام بر خورشید که حرکت پیچشی ندارد بسیار مؤثر است.

روش حرکت :

۱. به حالت داند آسانا می‌نشینیم
۲. کف پای راست را پشت زانوی پای چپ قرار می‌دهیم. (افراد مبتدی می‌توانند کف پا را در کنار زانو قرار دهند)
۳. دست چپ را بلند کرده و بالا تنه را به طرف راست کمی می‌چرخانیم
- آنگاه دست چپ را پایین آورده و آرنج دست چپ را پشت زانوی راست تکیه می‌زنیم تا قفل شود (این نکته خیلی مهم است).
۴. با دست چپ هر قسمت از پای راست را که صاف است می‌گیریم. البته می‌توانیم دست چپ را آزاد بگذاریم به شرط آنکه آرنج پشت زانو تکیه داشته باشد.



۵. کف دست راست را پشت، روی محل تمرین نزدیک بدن در امتداد ستون مهره‌ها، مثل ستونی صاف قرار می‌دهیم. (نکته مهم)
 ۶. سپس بدن را از بالای کمر به سمت راست می‌چرخانیم، سر و گردن هم همراه بالا تنه به سمت راست می‌چرخد.
 ۷. به آخرین نقطه‌ای که می‌توانیم نگاه کنیم، و در حالی که چانه بالای شانه راست و موازی با آن قرار دارد و لگن کاملاً روی زمین قرار گرفته و در حرکت هیچ دخالتی ندارد، و چرخش فقط از کمر به بالا انجام می‌گیرد.
- توجه کنید چه در این نوع پیچ ساده و چه در پیچ‌های پیشرفته و متنوع دیگر لگن فیکس است و چرخش فقط در قسمت بالا تنه است، ضمناً خطوط سر بالا و پایین نمی‌رود و مستقیم موازی زمین است پس از مدتی توقف در این حرکت به حالت اول برمی‌گردیم و بعد از کمی استراحت به سمت قرینه می‌رویم.

فواید :

این حرکت تمرین بسیار خوبی است برای تقویت ستون مهره‌ها و نیز عضلات گردن، شانه، قفسه سینه و کمر، ریه‌ها، کلیه‌ها و کبد را فعال می‌کند. بعد از نشستن‌های طولانی در پشت میز کار و یا در مسافرت‌ها این حرکت بسیار موثر است.

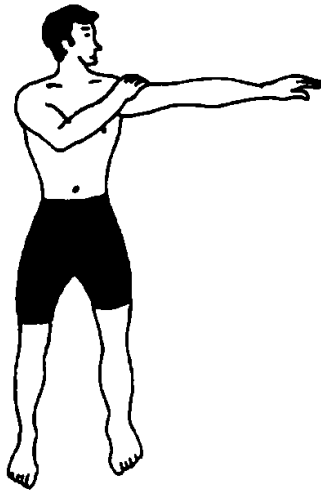
پیچ ایستاده

روش انجام حرکت :

۱. صاف می‌ایستیم. توجه کنید که انگشتان پاها در یک راستا با هم باشند و باسن منقبض، شکم داخل، قفسه سینه به سمت بیرون، شانه‌ها عقب و افتاده، سر با دیوار روبرو و چانه با زمین موازی باشد.

۲. دست‌ها را به طرف جلو به صورت نیمه مشت هم سطح شانه‌ها بالا می‌آوریم.

۳. حالا هر دو دست را به سمت راست می‌بریم به طوری که دست راست تا حد امکان عقب رود و مشت دست چپ، شانه راست را لمس کند. وقتی دست راست به سمت راست حرکت می‌کند با نگاه، دست راست را تعقیب کنید و وقتی حرکت در جهت عکس به تناوب انجام می‌گیرد بالعکس به دست چپ نگاه می‌کنیم.



توجه:

در طول این حرکت چرخش از ناحیه کمر به بالا انجام می‌گیرد، لگن به پایین کاملاً منقبض و ثابت باقی می‌ماند.

حرکت در موقع چرخش با کمی ضربه همراه است و کمی حالت سریع دارد. اگر توجه کنید در این حرکت با نگاه کردن به دست راست و چپ، سر نیز در این جهت حرکت می‌کند اما در گونه‌های دیگر این آسانا، الزاماً حرکت سر وجود ندارد بلکه سر ثابت است و حرکتی نمی‌کند.

فوايد:

تقويت کمر، پشت، شانه‌ها و گردن.

محدوديت :

اين حرکت محدوديت ندارد، مگر کسانی که در بحران‌های کمر درد باشند.

پیچ خوابیده

پیچ خوابیده به طرق مختلف انجام می‌شود و انواع متفاوتی دارد :

۱. به پشت می‌خوابیم و کف پاها را روی زمین قرار می‌دهیم و به لگن نزدیک می‌کنیم.

۲. در یک نوع از این حرکت کف پاها کاملاً به هم چسبیده‌اند.

۳. در نوعی دیگر کف پاها به اندازه طول ساق پا از هم فاصله دارند و زانو کف پای دیگر را لمس می‌کند.

۴. در نوع دیگر کف یک پا به زانوی پای دیگر تکیه می‌کند.

۵. در نوع دیگر کف پاها از زمین فاصله گرفته و ران‌ها با شکم مماس می‌شود.

در تمامی این حرکات پیچشی دست‌ها می‌توانند به موازات شانه‌ها مانند صلیب قرار گیرند و یا بالای سر به حالت پرانتز رها باشند و یا انگشتان در یکدیگر بافته شده و کف دست‌ها در پس سر قرار بگیرند. (تعداد حرکات پیچشی به تغییرات وضعیت دست وابسته می‌باشد).

روش انجام حرکت در انواع آساناهای پیچشی:

۱. زانو‌ها را به یک سمت آرام حرکت می‌دهیم و همزمان سر را به سمت قرینه در جهت مخالف زانو‌ها برمی‌گردانیم و در انتهای حرکت کشش را قطع نمی‌کنیم.

۲. لگن می چرخد، زانو روی زمین قرار می گیرد، ولی کشش قطع نمی گردد. درست مثل این که از دو طرف، ستون مهره ها در کشش می باشد.
۳. سپس به سمت قرینه بر می گردید و عیناً بالعکس این حرکت را انجام می دهید.

نکته مهم:

در انجام این حرکات هماهنگی حرکت زانو ها با سر و گردن و با تنفس، نکته مهمی می باشد. و این نکته مهم و اصلی حرکات پیچشی است که حرکت زانو، سر و تنفس با هم هماهنگ و یکنواخت با دم و بازدم و کشش ادامه داشته باشد.

فواید:

تقویت و ماساژ عضلات کمر، پشت، شانه ها و گردن. ایجاد کشش مناسب در ستون مهره ها و رفع خستگی بعد از نشستن های طولانی مانند پشت میز اداره و یا در اتوبوس و ماشین هنگام سفر و آمادگی برای انجام حرکات دیگر. این حرکت به عنوان آزاد کننده انقباضات بدن بعد از بعضی از آساناها انجام می گردد. درواقع این آسانا مثل موزیک متن است که دائم تکرار می شود و هدف از آن ایجاد کشش مخصوصاً در ستون مهره ها است. انجام این حرکت محدودیت ندارد.

انواع پیچهای خوابیده

حرکت اول :

۱. به پشت روی زمین می خوابیم و پاها را جفت کرده و در شکم جمع می کنیم.

۲. دستها را یا در طرفین به شکل صلیب باز می‌گذاریم و یا در هم بافته و در پس سر قرار می‌دهیم. شانه‌ها رها و بدون انقباض باشند.

۳. حالا پاهای جمع شده در شکم را ابتدا به سمت راست به طرف زمین می‌بریم و سر را در جهت عکس به سمت چپ می‌چرخانیم.

در حین انجام این حرکت باید توجه داشته باشید که شانه‌ها از زمین جدا نشود و منقبض نباشند این حرکت علاوه بر کشش در ستون فقرات پشت را ماساژ داده و خستگی را برطرف می‌کند.

حرکت دوم :

۱. به پشت دراز می‌کشیم و دستها را یا به صورت صلیب باز می‌کنیم و یا آنها را به هم بافته و پس سر قرار می‌دهیم.

۲. کف پای راست را روی زانوی چپ قرار می‌دهیم، در حالی که سر را به راست چرخش می‌دهیم همزمان پای راست را که خم شده به سمت چپ و به طرف زمین می‌چرخانیم.

باید توجه داشت که شانه‌ها از زمین جدا نشده و منقبض نباشند. سپس بالعکس با پای دیگر همین کار را انجام می‌دهیم. اثر این حرکت روی مهره‌های پشت و دیسک و دردهای کمر می‌باشد.

حرکت سوم :

۱. به پشت دراز می‌کشیم و دستها را یا به صورت صلیب باز و یا در پس سر می‌بافیم.

۲. پاشنه پای راست روی پنجه پای چپ قرار گیرد.

۳. سر را به طرف راست برمی‌گردانیم، در حالی که همزمان پاها را به همان حالتی که روی یکدیگر قرار گرفته به طرف چپ و به سمت زمین

می چرخانیم و در ستون فقرات پیچش ایجاد می کنیم. سپس همین کار را در جهت قرینه انجام می دهیم.

حرکت چهارم :

۱. به پشت دراز می کشیم و دستها را یا در طرفین به شکل صلیب باز می کنیم و یا در پس سر می بافیم.

۲. ابتدا پای راست را بالا آورده و عمود بر بدن می کنیم و سپس بدون این که زانوی خود را خم کنیم پای راست را به سمت دست چپ می چرخانیم تا جایی که به دست چپ برسد. شانه ها رها و روی زمین است. این حرکت را در جهت مخالف هم عیناً تکرار می کنیم.

برای هماهنگی تنفس باید توجه داشته باشید که در هنگام دم، پای راست را بالا بیاورید و در هنگام بازدم به طرف دست چپ حرکت دهید و برای برگشت با عمل دم، پا بالا می آید و با بازدم به حالت اول بر می گردد.

پرتوجویان توجه داشته باشند مجموعه آساناها که در این فصل ارائه شد به منظور آشنایی شما عزیزان با انواع مختلف و متنوع حرکات یوگا است که در عین حال شامل تمرینات مقدماتی نیز می باشد، بحث و بررسی و همچنین برنامه ریزی آساناها را به امید خداوند در کتاب آساناهای یوگا به طور کامل پی گیری خواهیم کرد. و برای بدست آوردن اطلاعات بیشتر در مورد آساناها شما عزیزان را به این کتاب رهنمون می سازم.

فصل هفتم

چاکر اما

نادیها

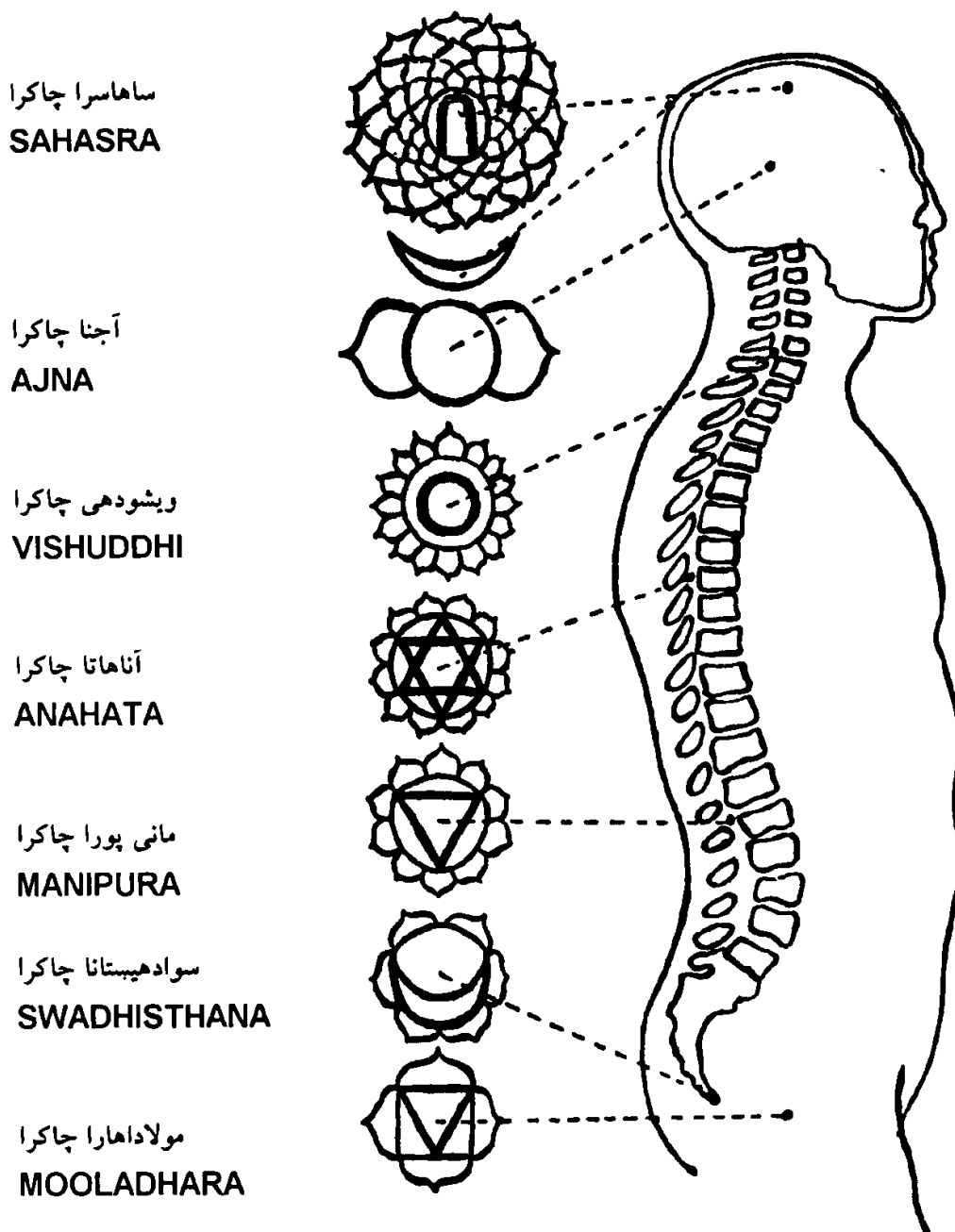
در زبان سانسکریت کلمه نادی از کلمه (ناد) یعنی جنبش و حرکت مشتق شده و همچنین به معنای شاخه و کانالهای میان تهی و خالی نیز می باشد که برحسب وظایفشان مواد غذایی و یا انرژی را از درون خود عبور و حرکت می دهند این نادیها در بدن ما وجود دارند. کانالها در بدن ما عبارتند از:

سیاهرگها، سرخرگها، مویرگها، که آب، خون و مواد غذایی دیگر را در تمام بدن منتشر می کنند، این نادیها انرژیهای مربوط به عالم هستی، انرژیهای روحی، انرژی جنسی، انرژی روحانی و جریان پرانا را از درون خود عبور می دهند به طور کلی می توان گفت نادیها مراکز عبور انرژی در بدن ما هستند.

چاکراها

چاکرا یعنی چرخ یا دایره و چاکراها چرخهای پره داری هستند که از خود پرتو تشعشع و انرژی بیرون می دهند و به طور موضعی در مراکز حیاتی و در ستون فقرات قرار دارند. همانطور که آنتن یک دستگاه الکتریکی مانند رادیو امواج

صوتی را گرفته تغییر شکل داده و آنها را بصورت صدا پخش می‌کند، چاکراها نیز مثل امواج الکتریکی هستند که ارتعاشات جهان هستی را جذب کرده و آنها را در تمام بدن بوسیله نادیه‌ها توزیع می‌کنند. چاکراها نقاط و مراکز خاصی هستند که محل تجمع انرژی حیاتی می‌باشند، این مراکز همانطور که گفتیم در ستون مهره‌ها قرار دارند و از لحاظ آناتومی قابل تشریح و دیدن نیستند مانند گره‌های دهلیزی و دهلیزی بطنی قلب که محل ایجاد الکتریسیته لازم برای ضربانهای قلب هستند. این چاکراها در زبان چینی به مریدینها معروف هستند. چاکراها به خاطر انرژی حیاتی که در آنها موجود است، روی ابعاد مختلف موجودیت شما می‌توانند موثر باشند، مانند بخشهای فیزیکی، احساسی و ذهنی و روحی. بنابراین می‌توانند در تکامل ابعاد مختلف این شخصیت اثر بگذارند و نادیه‌ها خطوط فرضی هستند که انرژی در آنها جریان دارد و این خطوط با چاکراها در ارتباط هستند. نادیه‌ها با تعداد بسیار زیاد به صورت دسته‌های، اصلی و فرعی در تمام بدن پخش هستند و تک تک اندامها و سلولهای بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهند. بر طبق نظریه پزشکی هند و چین، بیماری عبارت از عدم تعادل در انرژیهای بدن است. به عبارت دیگر اگر عضوی بیمار شد یعنی تعادل انرژی در آن عضو از بدن به هم خورده است. با این تعریف می‌توان به چاکرا و اهمیت ایجاد تعادل در آنها و در نادیه‌ها پی برد. چاکراها که تعداد آنها هفت تا می‌باشد، هر یک معادل با سطح خاصی از آگاهی هستند، و نیز رنگ خاص خود را دارند، هفت چاکرا به ترتیب صفحه بعد می‌باشند :



تصویر فوق مربوط است به کتاب: کندالینی یوگا، نوشته سوامی ساتیاناندا، برگردان جلال موسوی نسب، ص. ۵۳، چاپ سوم، نشر فراروان، ۱۳۸۰.

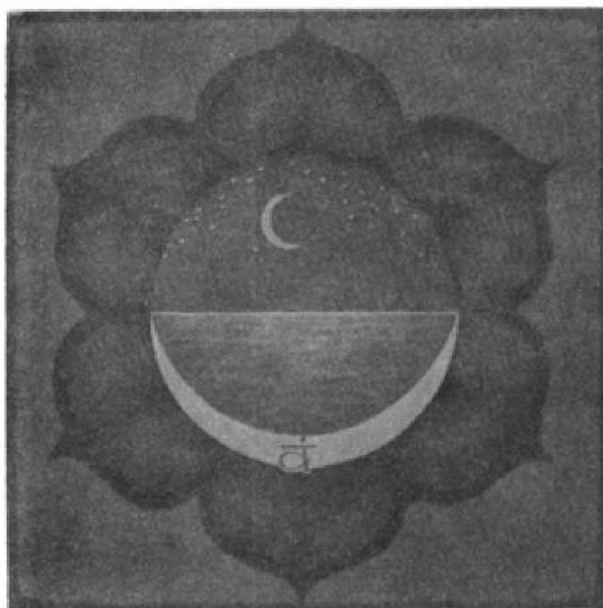
مولاداهاراچاکرا



در ابتدای ستون مهره‌ها بین مقعد و آلت تناسلی است که با شبکه عصبی لگنی (ساکرال) در ارتباط است، و نیز با رکتوم (مقعد)، با غده پروستات و سایر اندامهای تناسلی مردانه در ارتباط است. سنبل آن به صورت نیلوفر سرخ تیره رنگ و چهار برگ می‌باشد، در میان آن مربع زرد است، که معرف جنس ماده می‌باشد و در وسط مربع ماری است، که معرف جنس نر بوده و سنبل آن زمین است، و این چاکرا مطابق با عنصر زمین یا خاک است. اگر این چاکرا در حال تعادل باشد، باعث ایجاد ثبات و احساس امنیت می‌شود و اگر نامتعادل باشد، عوارض زیر را از نظر فیزیکی و احساسی ایجاد می‌کند:

بواسیر، یبوست، سیاتیک، مشکلات پروستات، خودخواهی، خودمحوری، احساس عدم امنیت، بی‌ثباتی، افسردگی، غمگینی و نداشتن هدف.

سوادهیستانا چاکرا

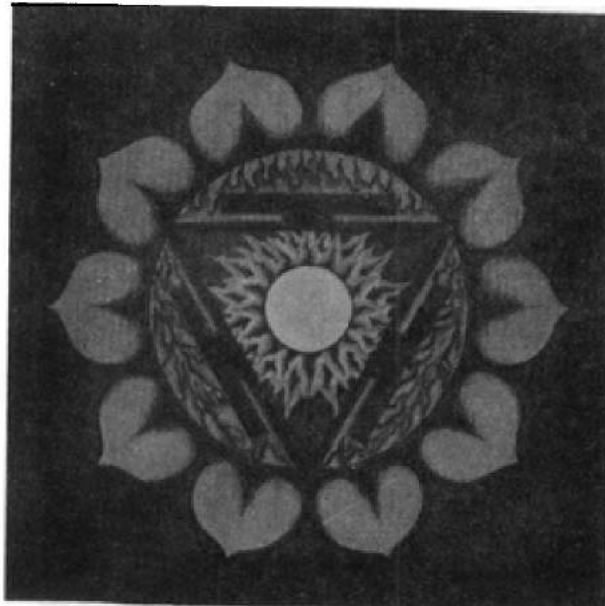


چاکرای دوم، چهار انگشت بین ناف و استخوان شرمگاهی قرار دارد و با شبکه عصبی پروستاتی یا پروستاتیک و نیز غده آدرنال و کلیه‌ها و اندامهای تناسلی زنانه در ارتباط است و انرژی مربوط به تولید مثل را تأمین می‌کند.

سنبل آن نیلوفر شش برگ و رنگ آن سرخ مایل به نارنجی است و مطابق با عنصر آب است. اگر در حالت تعادل باشد باعث ایجاد این حالات می‌شود: صبر، حرصه، تحمل، پایداری، اعتماد به نفس و سلامتی کل بدن و اگر نامتعادل باشد حالات زیر را ایجاد می‌کند:

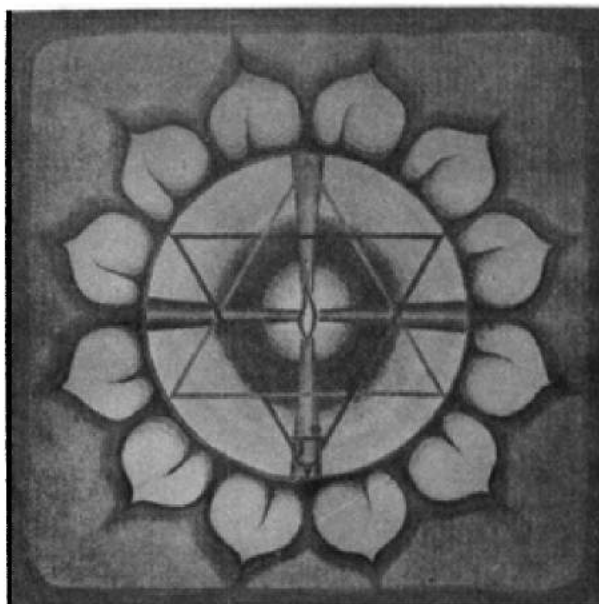
دیابت، ناتوانی جنسی، سرد مجزاجی، مشکلات کلیه و مثانه و از نظر روانی باعث ناامیدی، وابستگی، هیجان، اضطراب و منزوی شدن، می‌شود.

مانی پورا چاکرا



در ناحیه سوم قرار دارد و با شبکه عصبی خورشیدی در ارتباط است. سنبل آن نیلوفری است با ده برگ، با رنگ نارنجی متمایل به زرد، و عنصر آن آتش است. این چاکرا با کیسه صفرا، طحال، روده کوچک و کبد در ارتباط است. وضعیت روحی که ما در طول روز داریم و میزان انرژی که در انجام کارها مورد استفاده قرار می‌دهیم به این چاکرا مربوط می‌شود. اگر این چاکرا کم انرژی باشد احساس بی‌حالی می‌کنیم و اگر افزایش انرژی داشته باشد، حالت‌های پرخاشگری و تهاجم ظاهر می‌شود. اگر در حال تعادل باشد، باعث اقتدار، داشتن انگیزه‌های شخصی، قدرت تصمیم‌گیری، اراده قوی، تصور درست از خود و هضم و جذب درست می‌شود، و اگر نامتعادل باشد باعث، زخم معده و اثنی عشر، افت قند خون، یرقان (هیپاتیت)، سنگ صفرا و ضعف می‌شود و از نظر روانی باعث طمع، شک و تردید، خشم و پرخاشگری، و احساس گناه می‌شود.

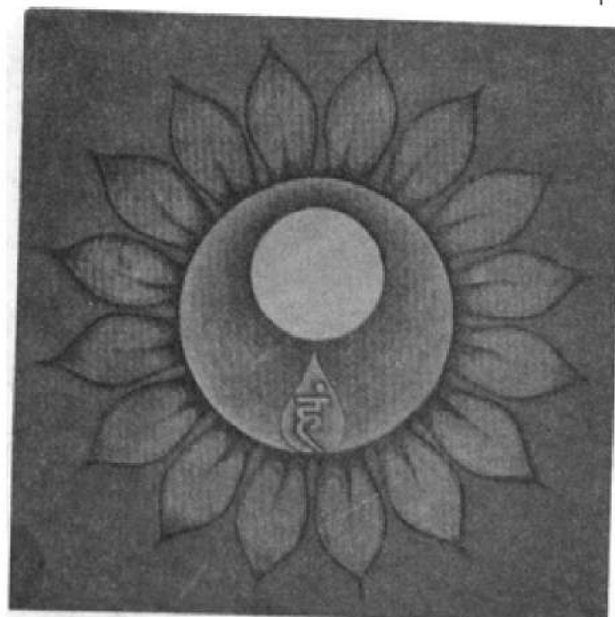
آناهاتا چاکرا



آناهاتا یا چاکرای قلب، در ناحیه قلب قرار دارد و نیلوفری است به رنگ سبز مایل به آبی با دوازده گلبرگ و عنصرش هواست. این چاکرا با شبکه قلب ریه‌ها و غده تیموس در ارتباط است. این چاکرا با ظرفیت و توانایی هرکس در محبت کردن و عشق ورزیدن به دیگران ارتباط دارد، همانطور که گفتیم کنترل قلب را بر عهده دارد و وقتی عمیقاً روی آن تمرکز شود، صوت آناهاتا شنیده می‌شود.

وقتی که این چاکرا متعادل باشد، حواس فرد به‌طور کامل تحت کنترل بوده و فکر در تمرکز شدید و افکار خداوند است، او دانش بی‌نهایت بدست می‌آورد، کلامش در دیگران نافذ بوده و قادر است فکر دیگران را کنترل کند. وقتی این چاکرا فعال می‌شود شخص پرستش خدا و دانش و خرد خود را توسعه می‌دهد، و اگر نامتعادل باشد، باعث بی‌احساسی یا احساسات شدید و تند، غمگینی، بی‌حرکی، شک و تردید، فشارخون، بیماریهای دریچه قلب و تنفسی می‌شود.

ویشودهی چاکرا



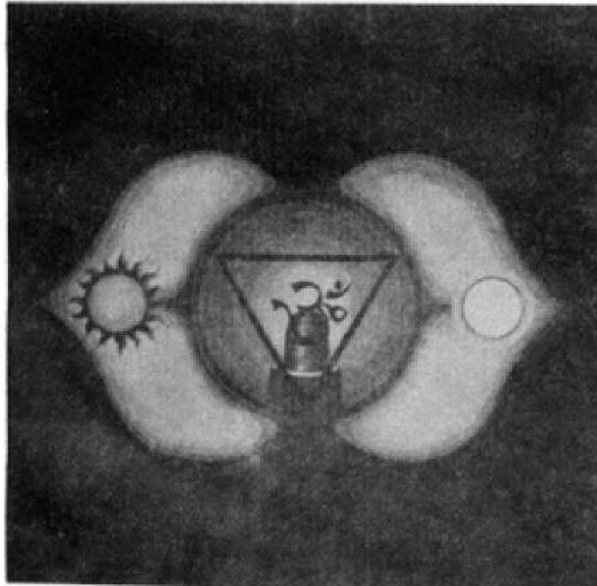
سنبل این چاکرا به صورت نیلوفری با شانزده گلبرگ به رنگ فیلی است و مطابق با عنصر اتر است، که منطبق با غده تیروئید می‌باشد، این چاکرا در جایی است که صدا در آن تولید می‌شود، قدرت برقراری ارتباط با دیگران و نیز قدرت رویارویی با خود در این چاکرا است. بنابراین عدم توانایی اشخاص در رویارویی با مسائل به این چاکرا مربوط می‌شود. و همچنین تن صدای زیر و پایین و یا کلفت و خشن و ناصاف، مربوط به کاهش و یا افزایش انرژی در این چاکرا است.

تعادل در این چاکرا توانایی‌هایی را در شخص ایجاد می‌کند که زندگی خود را با خلاقیت بسازد و از احساس عدم امنیت، رها شود و هنگامی که این چاکرا فعال شود، قدرت درک فرد زیاد شده، هوشیار و خردمند و دانشمند می‌شود و

کلامش واضح، روشن، شیوا و تصحیح می‌شود. او بالاترین موفقیت را بدست می‌آورد و بدون قطع و گسیختگی در صلح به سر می‌برد، خیرخواه همه می‌شود و آزاد از همه غمها و امراض، زندگی طولانی دارد. این چاکرا با غده تیروئید و مهره‌های گردنی و شبکه حنجره در ارتباط است، اگر از تعادل خارج شود باعث به‌وجود آمدن حالات زیر می‌شود:

عقده حقارت، بی تحرکی، مشکلات صدا، مشکلات تیروئید (کم کاری یا پرکاری)

آجنا چاکرا



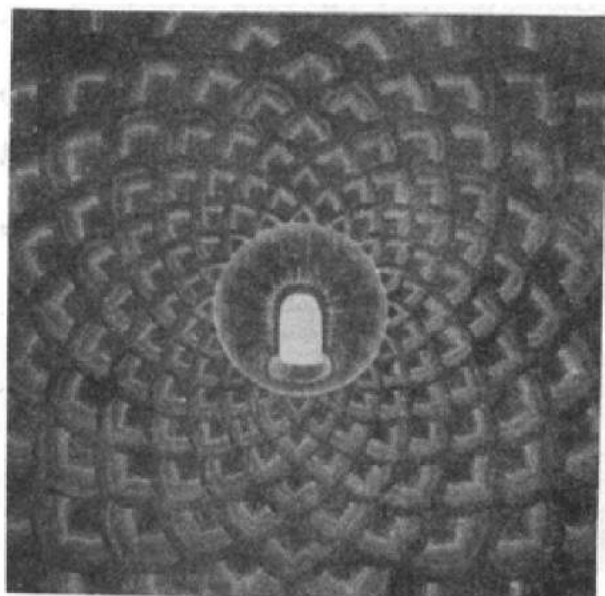
آجنا چاکرا یا چاکرای چشم سوم یا چشم بصیرت، پر قدرت ترین مرکز عصبی است و یوگی که روی این چاکرا تمرکز می کند، تجربیات روحانی عجیب و شگفت انگیزی بدست می آورد. آجنا چاکرا در بالای دو ابرو و وسط پیشانی قرار دارد، و به آن چشم سوم هم می گویند، و در ارتباط با هیپوتالاموس و غده هیپوفیز است، سنبل آن به صورت کیلوفری با دو گلبرگ و به صورت سفید است، و مرکز خود آگاهی و شناخت ذهنیات و حواس است و نیز با شبکه عصبی و کیسه صفرا و مغز در ارتباط است.

انرژی در این چاکرا با سردردهای ناحیه پیشانی همراه است و یا به صورت عدم توانایی در درست فکر کردن ظاهر می شود، این عدم توانایی در تفکر صحیح و یا افکار ممکن است با عدم تعادل در کارکرد سیستم هضم که سخت تحت

تأثیر این چاکرا باشد. با فعال شدن این چاکرا یوگی کنترل کامل بر بدن خویش را بدست آورده و یک هاله روحانی در اطراف صورتش به وجود می آید و همه عکس العمل گذشته اش نابود می شود، گفته می شود سودی که از روشن شدن و فعال شدن این چاکرا بدست می آید، غیر قابل توصیف و تشریح است و چنین شخصی در هنگام زندگی آزاد و رستگار است.

اگر این چاکرا متعادل نباشد، عدم تمرکز، و کناره گیری، رکود هوشی، سردرد، گیجی و اختلال در سیستم هضم را به همراه دارد.

سahasra چاکرا



این چاکرا در مغز و به روایتی درخارج از سر قرار دارد (تاج)، و سنبل آن به صورت نیلوفری با هزار گلبرگ است، و مرکزآگاهی، روح و رهایی است و این چاکرا مکان کیهان است و هنگامی که این چاکرا گشوده می شود محدودیتهای زمانی و مکانی از بین می رود و این چاکرا با غده پینه آل (غده اشک)، کیسه صفرا و کبد در ارتباط است.

بررسی چاکراها

آدمی به غیر از جسم مادی‌اش، دارای جسم معنوی نیز می‌باشد، و این جسم معنوی از ارتعاشات نور تشکیل شده است و طوری ساخته شده که مراکز مختلفی را به وجود می‌آورد و هر یک از این مراکز در یک الگوی زیبا بنا شده و در چند نقطه مشخص از بدن جای گرفته‌اند.

چاکرای پایه (ریشه)

چاکرای ریشه یا مرکزی در ستون فقرات و در ناحیه کمر قرار دارد. اگر شما در بالاترین سطح حالات روحانی باشید، می‌توانید این مرکز را هنگامی که نور سفید و الهی از خود پرتوافشانی می‌کند مشاهده کنید، این نقطه، مرکزی برای زندگی مادی به شمار می‌آید. تمام ریشه‌های ظریف بیداری و هوشیاری الهی در این مرکز قرار دارد. در نتیجه یک پایه و ستون برای هستی انسان در جهان مادی به حساب می‌آید. اگر زمانی این پایه فرو ریزد، شما به انسانی بدل خواهید شد که احساس بی ریشه بودن می‌کند، و این احساسی است که هم در وجود مادی و هم در وجود معنویتان خواهید داشت.

هر انسان زنده دارای وجود مادی و معنوی مشترکی می‌باشد. با توسعه دامنه اعمال و کردار انسان، نوسانی بین ابعاد فیزیکی (جسمی) و روحی به وجود می‌آید و هنگامی که این فرایند به شکل مثبتی عمل کند، شما احساسات یکسانی را در هر مکانی که هستید خواهید داشت، و احساس می‌کنید قادر به انجام آن کاری که در ذهن خود پرورش داده‌اید هستید، چاکرای ریشه قدرتی به شما می‌دهد که هر کجا باشید می‌توانید هستی خودتان را متجلی کنید، و این نور سفید حساس پرتوهایی منتشر می‌کند که فقط توسط عشق مادر کار می‌کند. در

عشق مادر هم هستی معنوی و هم هستی جسمی طوری به هم وصل شده‌اند که گویی آنها را با چسب به هم چسبانیده‌اند.

برای مثال شما می‌توانید زنی را تصور کنید که از بچه‌اش پرستاری می‌کند و احتیاجات جهان مادی و بالاترین شکل عشق معنوی، با هم متحد شده‌اند.

سؤال این است، چرا این اتفاق اینقدر برای انسان مهم است. و از طرفی دیگر کوتاه نبودن دوره پرستاری، خود نیز مسئله مهمی است. در این مرحله هم مادر و هم بچه ریشه چاکراهایشان را توسعه می‌دهند و همچنین آنها را تطهیر و تحریک می‌کنند. این عمل باعث می‌شود تا امکان تکامل روحی کودک فراهم شود. کاری که از هیچ وسیله آموزشی ساخته نیست. هنگامی که مادر از فرزندش پرستاری و مراقبت می‌کند، امواج چاکراهای ریشه هر دوی آنها با هم متحد شده و انرژی و نیروی این دو چاکرا با هم ادغام می‌شوند. بنابراین زنجیری را که کودک برای اتصال روی کره خاکی و زندگی مادی احتیاج دارد محکمتر می‌کند. این نیرو جدایی از ابعاد معنویت را که اخیراً به دست فراموشی سپرده شده آسانتر می‌کند.

اگر مدت این پرستاری بدون هیچ ضرورتی کوتاه شده، و یا آنکه به‌طور کامل این مدت زمان حذف شود، یک اتفاق می‌افتد و آن این است که کودک نمی‌تواند قبول کند که مجبور بوده از قلمرو معنویت جدا گردد و این مسئله ممکن است باعث آزار وی شود. امروزه بسیاری از کودکان از معضلی که معروف است به فعالیت بیش از اندازه "HYPER ACTIVITY" رنج می‌برند، و منشأ آن همین موضوع است. هنگامی که نیروها یا ارتعاشات چاکرای ریشه یا پایه دو انسان با یکدیگر ادغام شوند، موارد زیر رخ خواهد داد:

امواج نوری چاکرای یکی از آنها بر چاکرای دیگری تأثیر می‌گذارد و بسته به تمیزی و خالص بودن چاکراها، این امواج نوری با هم ادغام و مخلوط می‌شوند. بنابراین اشکال مختلفی را می‌سازند. اگر شما به دو نفر نگاه کنید، برای مثال یک مادر و فرزند، البته آنهایی که نورهای چاکراهای ریشه‌شان با هم مخلوط شده است، ممکن است که متوجه اشکال ظریفی شوید، که خیلی شبیه به گلها یا بلورهای سفید هستند.

اگر این تماس و اتصال مثبت باشد، به عنوان مثال اگر مادری از بچه‌اش با عشق و علاقه مراقبت و پرستاری کند، یا حداقل با خواسته‌های مثبت به بچه‌اش غذا بدهد، ممکن است این اشکال زیبا پدیدار شوند. شکلهای ساخته شده توسط امواج نوری چاکرا، بسیار زیبا هستند، و در نتیجه عشق زیادی بین این دو نفر وجود خواهد داشت.

مولاداهارا چاکرا

هنگامی که ما در بالاترین مرحله از حالات روحانی و معنوی باشیم می‌توانیم نور ارغوانی رنگ را که از چاکرای مولاداهارا منتشر می‌شود مشاهده کنیم. ارغوانی، یک رنگ قرمز مایل به بنفش روشن می‌باشد. زمانی که این چاکرا پاک و تمیز باشد، فرد فقط به افکار مثبت می‌اندیشد، بنابراین هیچ نوع تفکر یا احساسات کثیف و زشتی نمی‌تواند به درون این چاکرا نفوذ کند. منظور از افکار کثیف و زشت همان افکاری است که بر اساس خودپسندی، خودخواهی و کینه‌جویی استوار است. زمانی که ما از بعد معنوی درباره مفاهیم پاک و کثیف صحبت می‌کنیم، منظورمان پاکیزگی و کثیفی معنوی می‌باشد، اما به دلیل آنکه این چاکرا، چاکرای غرایز و احساسات نیز می‌باشد، با پاکی و نور ارغوانی خالص

تقابل می‌کند و به دلیل آنکه از دیدگاه دینی و مذهبی، منهیات زیادی برای غرایز جنسی وجود دارد، بنابراین این منهیات با هم در می‌آمیزد. پس می‌توان گفت که غرایز جنسی اصلاً کثیف و زشت نمی‌باشند. این غرایز جنسی زمانی مفهوم کثیف و زشت به خود می‌گیرند که از آنها به دلایل خودخواهانه و آسیب رساندن به دیگران استفاده شود. سادیسم و تحمل جور و جفای معشوق از انواع متنوع رفتارهای جنسی کثیف می‌باشد که یکی خشنودی و لذت بردن از آسیب رساندن به دیگران و آن یکی وادار کردن دیگران برای آسیب رساندن به خودشان می‌باشد.

هنگامی که از دو شخص رفتارهای عاشقانه سر می‌زند، نورهای چاکراهای جنسی آنها با یکدیگر ادغام می‌شود و امواج نوری ارغوانی رنگ، شکلهایی را تشکیل می‌دهند که زیبایی این اشکال به عشقی که بین آنها به وجود آمده بستگی دارد. دو نفر که واقعاً یکدیگر را عاشقانه دوست دارند، یک رایحه و بوی عجیب و غریبی اطراف آنها را احاطه می‌کند، که عشق را به وجود می‌آورد، و می‌توان آن را با یک جنگل ارغوانی رنگ پوشیده از درختان افسانه‌ای مقایسه کرد که گلها و برگهای این جنگل یک طاق زیبایی را بالای سر آن دو عاشق به وجود می‌آورد و هیچ نوع ارتعاشات قدرتمند در آن نیست که بتواند اعمال زشت را بسوزاند و از بین ببرد. به عبارت دیگر یک شخص فقط می‌تواند با دوست داشتن شخص دیگر و ابراز تمایلات جنسی مشروع که لذت بخش و شادی آور هستند، از لحاظ شخصی و معنوی رشد و تکامل یابد.

اما همه اینها اشاراتی هستند که در عشق بین دو نفر وجود دارد و همچنین امیالی درون انسان، وجود دارد که به جای آنکه آنها را طلب کند خود می‌تواند

آنها را ارائه دهد و هر دو نفر در هر زمان آماده هستند به نفع دیگری از خواسته‌ها و امیال خود پسندانه‌شان دست بردارند.

زمانی که این چاکرا تمیز و پاکیزه باشد، این پاکیزگی در هوشیاری و آگاهی خود فرد نیز منعکس می‌شود، و آن شخص می‌تواند یک زندگی مثبت را ادامه دهد. یک شخص می‌تواند هوشیاری و آگاهی فردی خودش را خلق کند و می‌تواند در تعبیر مثبت و منفی دنیا به حیات خود ادامه دهد.

مانی پورا چاکرا

مانی پورا یا چاکرای شبکه رگها و اعصاب شمس، یک نور آبی مایل به بنفش و همچنین نوری طلایی رنگ را از خود منتشر می‌کند. زمانی که شبکه رگها و اعصاب شمس تمیز و پاکیزه باشند می‌توان گفت شخص با دیگران در صلح و آرامش به سر برده است. بنابراین می‌تواند بدون هیچ گونه مخالفت و مغایرتی با دیگران به حیات خود ادامه دهد، در این شرایط روابط خوب و مثبت هستند و تمام مخالفتها و درگیریها متوقف شده، و به فعالیتهایی که در حال خروج از بدن هستند تغییر شکل می‌دهند. در این چاکرا امر یادگیری صورت می‌گیرد نه جنگ و دعوا. برای مثال هنگامی که دو نفر در حال جنگ و نزاع هستند، نور آبی مایل به بنفش که در این چاکرا می‌باشد، به رنگ سیاه تبدیل می‌شود. هر چه این نور آبی مایل به بنفش تیره تر و کدرتر باشد، نشانگر این است که تنفر بیشتری بین دو نفر حاکم است و هر چه تیره تر شود، رنگ آبی مایل به بنفش به رنگ سیاه نزدیکتر می‌شود و ممکن است باعث انسداد شبکه رگها و اعصاب شمس یکی از افراد یا هر دوی آنها شود.

اکنون باید به تفاوت دعوا و مخالفت اشاره کنیم. چون مفاهیمی در مورد این نقطه از بدن وجود داشته که نسبتاً گیج کننده بوده‌اند و بعضاً غلط به کار رفته و همین موضوع عواقب و نتایج بسیار مهمی را برای انسان در برداشته است. دعوا یعنی جنگیدن و معانی دیگر آن عبارتند از حمله بردن از جانب یک شخص به شخص دیگر، بروز احساسهای بد و شکایت و گله‌مندی و غیره، اما یک کشمکش و زد و خورد می‌تواند نتیجه و عاقبت یک مخالفت باشد، در حالی که شما دعوایی مرتکب نشده‌اید، و هر یک از طرفین قصد دارند از دیدگاه شخصی خودشان در این زمینه توضیحاتی ارائه دهند که نظرشان در مورد مخالفت چیست و منظورشان درباره موقعیت چیست، بدون آنکه به دیگری حمله و یورش ببرند. من در اینجا به جملاتی اشاره می‌کنم که در آنها از کلمه من و تو استفاده می‌شود. کلمه من آنهایی هستند که در مخالفت محض از آنها استفاده می‌شود در حالی که کلمه‌های تو در دعوا و جنگها و درگیریهای لفظی از آنها استفاده می‌شود.

اگر کسی خودش را محدود کند و موضعی متواضعانه اتخاذ کند و خودش را برای حل و فصل مخالفت آماده کند، باید علاقه و عشق درونی‌اش را بروز دهد. در این حالت تمام مسائل و مخالفتها به مسیری هدایت می‌شوند که طرفین به توافق برسند، چون هر دوی آنها می‌خواهند به نحوی موضوع را حل کنند، البته بدون حمله و یورش.

در طول سالیان متمادی بسیاری از چیزها با یکدیگر ادغام شده‌اند، و در مسیری کاملاً شبیه به بسیاری از مخالفتها در زمینه مسائل جنسی به شکل احکام شرعی و منهیات خود را بروز داده‌اند، که همین منهیات برای انسان سخت و دردناک بوده‌اند. اگر شما مخالفتی با شخص دیگری دارید، پس سعی نکنید برای

حل این مشکل به انکار آن موضوع اقدام کنید. حل مشکل باید در زمره مخالفت صورت گیرد، یعنی آنکه همه انرژیها و نیروهای شبکه اعصاب در رگهای شمسی فعال شوند و برای بار اول این مسائل به سادگی حل شوند.

مسائل حل نشدنی در روابط دیگر افراد به شکل تنش عضلات و یا انسداد در بسیاری از نقاط بدن، متجلی می شود و این یک موضوع کاملاً فردی است. در حالی که بسیاری از راههای درمان اجتماع بر خاتمه دادن، حوادث و اتفاقات بین انسانها در مسیری صحیح تأکید دارد.

آناهاتا چاکرا

اهمیت آناهاتا چاکرا یا چاکرای قلب به مراتب بیشتر از چاکراهای دیگر است به دلیل آنکه این چاکرا دارای دانه و هسته ای است که می تواند عشق الهی و عشق پاک هر کس یا هر چیزی را احساس کند. عشق پاک به عشقی اطلاق می شود که عاری از خودپسندی و خودخواهی است. هنگامی که دو نفر همدیگر را عاشقانه دوست دارند و با یکدیگر هستند شکلهایی کاملاً فراتر از حد توصیف بالای سر آنها به وجود می آید. برای مثال رنگ صورتی رنگین کمان و درخشش زیباترین رنگهای صورتی و گلهای صورتی در هر شکل قابل مشاهده است. پس رنگ صورتی رنگ اختصاصی این چاکرا می باشد، در رنگ شناسی عقیده بر این است که رنگ صورتی حاکی از خوش بینی است.

عشق پاک مهمترین مشخصه و کیفیت یک انسان زنده است و خصوصیات دیگر انسان را تحت تأثیر قرار می دهد.

عشق درسی است که خدا به انسان میدهد تا همه بنده هایش آن را بیاموزند، و این یک تقاضا و توقع واقعی برای توسعه روحانی انسان به شمار می آید.

هر نوع فن، کنترل و دانش عقلانی تحت تأثیر قانون الهی است. خدا عشق مطلق است و مهمترین توقع خداوند از بنده‌هایش در بازگشت از مسیرشان این است که یاد بگیرند چگونه این عشق پاک را احساس کنند. بدلیل آنکه عشق یکی از جنبه‌های خلاق در زندگی به شمار می‌آید. بسیاری از افکار منفی در جوامعی اتفاق افتاده است که بر پیشرفت روی دانش تحصیلی و عقلی تأکید و تکیه دارند. در چنین جوامعی بیشتر ارزشها گم شده و از دست رفته‌اند و تکامل و رشد انسانهای بیشماری مخدوش شده است، چون که نیروی خلاقیت و توانایی آنها برای دستیابی به این عشق الهی، در طول دوران رشد و پیشرفت ظاهری خاموش شده است.

انجام کارهای خلاقانه، به این معنی نیست که فقط باید نقاشی کرد و یا نوشت، راههای زیادی هست که بتوان کاری سرشار از خلاقیت را ارائه داد. فصل مشترک در همه آنها این است که از توانایی شخص خودمان در جهت خلق یک اثر و نیرویی که از طریق دستها و دهانمان متجلی می‌شود استفاده کنیم. فرصتهای زیادی برای پیشرفت و بروز این انرژی وجود دارد سیستم آموزشی و پرورشی کشورهای متمدن که از آنها یاد شد، اندیشیدن به خواسته‌ها در جهت تأثیر پذیری عقلانی را رد کرده‌اند، و چاکرای قلب در طول سالیان زیاد مسدود شده است. ما در ابتدای این بحث در مورد انسداد چاکرای قلب زیاد صحبت کردیم، خیلی مشتاق هستم که به این صحبتها اضافه کنم که هیچ دلیلی برای ناامیدی و یأس وجود ندارد برای آنکه زندگی به طریق مناسبی از طرف خداوند ترتیب داده شده است که فرد تمام انسدادهای چاکراهایش را باز و آنها را تمیز کند، و همانا به ترقی و تعالی دست یابد.

برای آنکه کسی بتواند روند این فرایند را ساده‌تر کند، باید اقدامات زیادی انجام دهد از این اقدامات می‌توان به تمرکز، مدیتیشن، تمرینهای یوگا و یا فنون و یا تکنیک‌های جسمانی دیگر اشاره کرد، حتی با شنا کردن به صورت مستمر یک شخص می‌تواند از دام این انسدادها خلاص شود، زیرا آب دارای قدرت شفابخشی و درمانی زیادی است.

بنابراین اگر قصد داشته باشید که از شرانسداد چاکرای قلبی خلاص شوید نباید ناامید باشید، چون باید زمان زیادی صبر کرد تا دعای شما مستجاب شود. البته به قصد و اراده خودتان نیز بستگی دارد، یعنی اگر خودتان بخواهید، زودتر انجام می‌شود. مخصوصاً که این یک خواست مثبت است و شما از ابعاد معنوی و روحانی برای جامه عمل پوشاندن به خواسته خود کمک می‌گیرید، در غیر این صورت این روند به کندی پیش می‌رود.

ویشودهی چاکرا

ویشودهی چاکرا یا چاکرای گلویی، هنگام پاکی و تمیزی رنگ آبی از خود منتشر می‌کند، یک رنگ آبی روشن مثل رنگ آبی آسمان در یکی از روزهای تابستان. زمانی که چاکرای گلو تمیز باشد فرد یک آرامش درونی و کاملاً استوار را احساس می‌کند و همچنین احساس می‌کند قوی شده و این موضوع به موقعیت‌هایی که در آن قرار دارد ارتباطی ندارد این نیرو با قدرت فیزیکی نیز ارتباطی ندارد، بلکه نیرویی است که از آرامش درونی نشأت می‌گیرد.

زمانی که دو نفر انرژی‌هایی را که از این چاکرا خارج می‌شود، با هم ادغام می‌کنند به‌طور مؤثر و جدی با یکدیگر صحبت می‌کنند. اگر یکی از آنها یا هر دوی آنها سعی کند که بر دیگری تسلط یابد و یا بر او غالب شود، رنگ آبی

مشترک در آنها به رنگ سیاه تغییر می‌کند، و شکلهایی شبیه به غولها و عجوزه‌های کوچک پیدا می‌شود و یا آنکه به شکل نمادهای قدرت مانند انواع سلاح ظاهر می‌شود زمانی که دو نفر انرژی‌هایی که از چاکرای گلوخارج می‌شود را بدون آن که بخواهند بر دیگری غالب شوند و یا تسلط یابند، با یکدیگر ادغام کنند در این لحظه زیباترین شکل رنگ آبی در غالب نمادهایی مانند قدرت و استحکام ظاهر می‌شود، همانند شمشیری زیبا که دو نفر را در مقابل هجوم لشکر سیاهی حمایت می‌کند، متجلی می‌شود.

زمانی که هیچ نوع نمودی از سیاهی و قدرت در تماس این چاکرا بین دو نفر وجود ندارد می‌توان شکلهای با مزه و شوخی را شبیه خندیدن پری‌ها مشاهده کرد، خوشروئی و لبخند یکی از مهمترین خصوصیات خداوند است و خداوند دوست دارد ببیند که بندگان زندگی با این خصوصیت را درک می‌کنند و مطابق با آن زیست می‌کنند و ادامه حیات می‌دهند..

یکی از ایرادهای ساده و واضح برای فلاسفه و نویسندگانی که از روح والای انسانی برخوردار هستند و دارای کتب و رسالات متعددی نیز می‌باشند، این است که در متون خود از شوخ طبعی و تنوع به دور هستند، و باید درصدد تصحیح این اشکال و ایراد برآیند. البته ممکن است کمی مشکل باشد، اگر بخواهیم شوخ طبعی را وارد عقل و خرد خود کنیم.

از آنجایی که شوخ طبعی برای حمایت و پشتیبانی ما در مقابل انواع تاریکی چندین درجه بندی دارد، کدامیک از این درجه بندی‌ها سعی خواهد کرد از طریق برقراری ارتباط چاکرای گلویی ما انسانها این قدرت را به ما بدهد. وقتی که می‌گوییم که شوخ طبعی نوعی خلع سلاح کردن است، منظورمان چیست و این جمله چه معنی می‌دهد؟

آجنا چاکرا

این چاکرا که چشم سوم نیز نامیده می‌شود، در قسمت پیشانی و درست مابین دو ابرو قرار دارد، این چاکرا مرکز بینایی (بصیرت)، باطن بینی و فضای تفکر می‌باشد همچنین این چاکرا نور سبز روشنی از خود منتشر می‌کند و افرادی که پیشرفت استعدادهایشان را شروع کرده‌اند، دارای هاله‌ای درخشان هستند، که اطراف این چاکرا جا می‌گیرد، این هاله علاوه بر آنکه از آنها حمایت می‌کند انرژی‌هایی را به اطراف روانه می‌سازد.

هنگامی که دو نفر انرژی‌های موجود در این چاکرا را با یکدیگر ادغام می‌کنند، ممکن است به افزایش سطح بینایی و بصیرت آنها منجر شود، اگر هر دوی آنها به یک نسبت در این چاکرا تمیز و پاکیزه باشند تفاهم آنها در زمینه موارد مختلف به‌طور قابل ملاحظه‌ای افزایش خواهد یافت و شکلهایی در اطراف آنها پدید خواهد آمد که این اشکال دارای نوری سبز رنگ هستند، و همچنین زیبا و درخشان می‌باشند.

افرادی که بسیار پاک و خالص باشند ممکن است حلقه‌ای را در این نقطه مشاهده کنند که تمام داستان و سرگذشت خلقت را نشان می‌دهد، با درک عمیق از آنکه در تمام ابعاد زمان چه اتفاقی برای آنها و دیگران افتاده است، آن اتفاق می‌تواند مستقیماً در این چاکرا و از بعد معنوی مشاهده شود.

در هنگام برخورد دو نفر، اگر یکی از آنها یا هر دوی آنها دارای چاکرای چشم سوم کثیف و ناپاکی باشند، نور سبز رنگ به رنگ سیاه تغییر می‌کند، و تصورات غلط و محدودیتها در زمان و فضا ظاهر می‌شوند، این موضوع مهمی است که از ابعاد معنوی نیز می‌توانیم آنرا ببینیم. همه این مفاهیم به این معنی می‌باشند که مشکلات آجنا چاکرا یا چشم سوم، بسیار ساده از جانب هر دو نفر

تشدید می‌شوند، یعنی اینکه اگر دو نفر با یکدیگر ازدواج کنند و یکی از آنها چشم سوم کثیف و ناپاکی داشته باشد، دیگری باید خیلی مراقب باشد که تحت تأثیر نیروها و انرژی‌هایی که از این چاکرا خارج می‌شود قرار نگیرد، بنابراین مشکلات و مسائل مربوط به چشم سوم، غالباً دلیلی برای طلاقها می‌باشند، زیرا این حالت مستقیماً از طرف یکی از آنها احساس می‌شود، و آن کس که این حالت را درک می‌کند کسی است که چاکرای تمیزتری نسبت به دیگری دارد.

من این مطالب را نگفتم که مردم را به طلاق دادن همسرانشان دعوت کنم، اما می‌خواهم این را اضافه کنم که اگر چاکرای یکی از آنها نسبتاً پاک باشد او تا حدی در مسیر درخشان معنوی قدم می‌زند و می‌داند که چگونه خودش را در مقابل تأثیرات و حوادث ناخواسته محافظت کند.

این مطلب خیلی ساده است، برای مثال هنگامی که کسی از خدا درخواست حمایت می‌کند، بی شک او از خدا حلقه جاودانی و ابدی حمایت را خواهان است، یعنی او به شکل مخصوص و ویژه‌ای نگران چاکرای چشم سوم خودش است، بنابراین می‌تواند محافظت از این چاکرا را از خداوند خواستار باشد.

سahasra چاکرا

سahasra چاکرا یا چاکرای تاج، این چاکرا محل با نفوذترین نورها می‌باشد و رنگ این نورها زرد و طلایی است، که نشانگر خرد و دانایی می‌باشد.

هنگامی که این چاکرا پاک باشد، فرد همه چیز را می‌شناسد و هر چیزی را می‌فهمد زمانی که دو نفر انرژیهای مربوط به این چاکرا را با هم ادغام کنند، چاکرای گلو نیز شروع به کار می‌کند. وقتی آن دو نفر با یکدیگر صحبت می‌کنند، به این معنی است که نور چاکرای تاج و نور چاکرای گلو با یکدیگر

ادغام می‌شود. اگر چاکرای تاج تمیز و پاکیزه باشد، اگر هم گفتگوی لفظی بین آنها صورت گیرد، نسبتاً بی‌اهمیت است. به همین دلیل نور زرد رنگ از طریق تله پانی به دیگری می‌رسد، یعنی یک انتقال آرام خرد و آگاهی از فردی به فرد دیگر صورت می‌گیرد و هیچ نوع کلام و سخنی ضروری و لازم نخواهد بود.

احتمالاً بسیاری از افراد بر اساس تجربه‌های شخصی خواهند فهمید که این انتقال خرد و آگاهی بسیار خوب است. اگر آنها اشخاص دیگر را به‌طور کامل و بدون ادای هیچ گونه تنشی درک کنند، خرد و آگاهی حتی می‌تواند از طریق چشمها نیز به طرف مقابل منتقل شود.

زمانی که چاکرای تاج در فردی تمیز و پاک باشد، نور زرد رنگ به نور طلائی ملایم تبدیل می‌شود و عطر و رایحه دلنشینی به او می‌دهد و می‌تواند دیگران را تحت تأثیر شدید خود قرار دهد، زیرا چاکرای تاج چاکرائی است که نفوذ پذیرترین نورها در این نقطه متمرکز هستند و تمیز کردن این چاکرا بسیار مهم است و به طرق مختلف این کار انجام می‌شود.

هنگامی که دو نفر با یکدیگر صحبت می‌کنند، اگر چاکرای هر دوی آنها مسدود باشد، یک رنگ سیاه و مات پدیدار می‌شود. در این لحظه فرد در ناحیه چاکرای تاج احساس خارش و تیر کشیدن می‌کند. بنابراین بسیار مهم است که مراقب خودش باشد. و اگر در این شرایط با شخص دیگری نیز ارتباط داشته باشد، این انرژیها را به آن فرد نیز منتقل می‌کند.

هنگامی که چاکرای تاج هر دو نفر با هم مسدود باشد، انواع تصورات غلط و محدودیتهایی در زمان و فضا ظاهر می‌شود. همچنین تصویری که می‌تواند به تنهایی زندگی کند وارد ذهن می‌شود و هرگاه با این تصورات ارتباط فیزیکی برقرار کند مسیر زندگی او منحرف می‌شود. واضح است که در این شرایط

نمی‌تواند از پنجره ابعاد معنوی به چیزهایی که فرا روی او ظاهر می‌شود بنگرد، به عنوان مثال زمانی که یک گروه از انسانها دور هم جمع می‌شوند چاکرای تاج آنها شروع به خلق تصورات غلط و نمادهای مضحک می‌کند.

بنشینید و زمان زیادی را صرف کنید، تا یکدیگر را متقاعد کنید که زندگی فقط یک بار برای هر کس اتفاق می‌افتد و برای هر زندگی تقریباً هفتاد سال محاسبه شده است و نه بیشتر، مقداری انرژی باور نکردنی وجود دارد که بعضی اوقات صرف این مسیر می‌شود، و در بعضی اوقات مقداری انرژی باور نکردنی وجود دارد که این مسیر را از بین می‌برد.

در صفحات قبل به اطلاعاتی در مورد هفت چاکرا اشاره کردیم و آنها را به‌طور جداگانه توصیف کردیم. زمانی که دو نفر یکدیگر را ملاقات می‌کنند، بدیهی است که ارتباط مشخصی از انرژی موجود در چاکراها به وجود خواهد آمد که هر کدام از آنها رابطه مخصوص به خودشان را دارند، از قبیل اطلاعات کرداری، انسدادهای دو طرفه، و هماهنگی دو جانبه و رابطه خوب بین آنها، انرژی از این هفت چاکرا از طریق الگوی مشخصی عبور کرده و شروع به کار می‌کند، همانطور که قبلاً گفتیم هر چاکرا از یک خوشه نور و مرکز ارتعاشات تشکیل شده است. تصور مطالبی که گفتیم کمی مشکل است و اگر از ابعاد معنوی و روحانی به این موضوع بنگریم وقوع چنین اتفاقاتی هم در فرد و هم در تماس نزدیک دو نفر واقعی می‌باشند.



فصل هشتم

پروانه‌ایام

نفس و تنفس کردن

حیات و زندگی، چیزی جز یک سری تنفس نیست. تنفس یعنی حیات. ما می‌توانیم مدت زمان زیادی بدون خوردن مواد غذایی زنده بمانیم، اما بدون نفس کشیدن مدت کمی دوام می‌آوریم و این زمان به چند دقیقه هم نمی‌رسد. بعضی چیزها هستند که برای وجود و بقای ما انسانها از اهمیت زیادی برخوردارند، تنفس یکی از آن چیزهایی است که برای کار کردن بدن از اهمیت بسزایی برخوردار می‌باشد. درواقع کار کردن تمام اعضای بدن تحت الشعاع نفس و تنفس کردن قرار دارد. تا آنجا که همه انسانها به نفس و یا همان حیات وابسته هستند. بنابراین برای آنکه انسانها بتوانند ادامه حیات بدهند باید عاداتهای تنفسی اشتباه خودشان را تصحیح کنند.

از کنترل کردن تنفس می‌آموزیم که قادر هستیم انرژی و نیروی حیاتی خود را افزایش دهیم و از طرف دیگر، تنفس کردن غلط این نیرو و انرژی حیاتی را کاهش می‌دهد و در همه بیماریها را به سوی ما می‌گشاید.

تمدن و شهرنشینی، روش تنفس کردن ما انسانها را تغییر داده است و شمار بسیار کمی از مردم در دنیای امروز به طور صحیح تنفس می کنند و نتایج این تنفس غلط در افراد ضعیف، سینه های منقبض شده، شانه های افتاده و انواع گوناگون بیماری های تنفسی قابل رؤیت است.

اساس و پایه سلامتی انسان داشتن جریان خونی سالم است و تنفس راهی است که از طریق آن می توانید عمل اکسیژن رسانی بدن را به خوبی انجام دهید. جریان الکتریکی هر سلول بدن تحریک می شود. تنفس همچنین جریان مواد لنفاوی که شامل گلبول های سفید خون می باشد را تحریک می کند. سیستم لنفاوی سیستم دفع مواد زائد بدن می باشد که هر سلول توسط یک لنف احاطه شده است و میزان مایع لنفاوی چهار برابر میزان خون می باشد. خون اکسیژن و مواد غذایی را برای مویرگ ها می برد که عمل پخش و توزیع مواد غذایی لنف های اطراف سلول ها را بر عهده دارند. سلول ها فقط موادی را جذب می کنند که مورد نیازشان است و سموم را از همین راه دفع می کنند. سلول های مرده و دیگر سموم باید توسط سیستم لنفاوی دفع شوند و این سیستم فقط توسط تنفس صحیح فعال می شود.

همانطوری که در سیستم گردش خون بدن تلمبه ای به نام قلب وجود دارد، سیستم لنفاوی بدن نیز از راه تنفس عمیق و جنبش عضلانی به حرکت در می آید. فقط سلامت جسمی بدن وابسته به تنفس صحیح نیست، بلکه قدرت ذهنی، شادمانی، کنترل اعصاب، قدرت بینایی خوب و رشد معنوی وابسته به تنفس صحیح می باشد. به همین دلیل علم تنفس یکی از مهمترین دروسی است که در کشورهای شرقی تدریس می شود. با کنترل تنفس خود نه تنها می توانیم بیماری هایمان را درمان کنیم، بلکه می توانیم مواردی نظیر ترس، نگرانی و

احساسات بد را از خود دور کنیم. اگر چه عمل تنفس به صورت خودکار و طبیعی صورت می‌گیرد اما کنترل کردن عملکردهای تنفسی موضوع بسیار مهمی است.

نحوه عملکرد سیستم تنفسی

سیستم تنفسی با حرکتهای انعطافی ریه‌ها و فعالیت‌های قفسه سینه کار می‌کند، قفسه سینه قسمتی از بدن است که مابین گردن و شکم قرار دارد. قسمت بیشتر قفسه سینه توسط قلب و ریه‌ها اشغال شده است. این قسمت از بدن توسط دنده‌ها و غضروفها، استخوان سینه، ستون فقرات و در قسمت پائین توسط پرده دیافراگم محدود شده است.

قفسه سینه بدن انسان از ۲۴ دنده تشکیل شده است. یعنی در هر طرف دوازده دنده وجود دارد، که از پشت به ستون فقرات متصل می‌باشد هفت جفت دنده بالایی موسوم به دنده‌های حقیقی هستند زیرا از جلو در نقطه‌ای به نام جناق سینه به یکدیگر متصل‌اند. پنج جفت دنده پائینی بدن نیز به دنده‌های شناور معروف هستند زیرا مستقیماً به یکدیگر متصل نیستند. دو جفت بالایی دنده‌های شناور توسط غضروفها به یکدیگر متصل هستند و سه جفت پائینی این دنده‌ها به‌طور کامل آزاد است.

در عمل تنفس، دنده‌ها توسط لایه‌های عضلانی حرکت می‌کنند که به این عضله‌ها، عضلات بین دنده‌ای هم می‌گویند. پرده دیافراگم، قفسه سینه را از حفره شکم جدا می‌کند. بنابراین در علم تنفس ضرورت دارد که بر کنترل صحیح و رشد و نمو اینگونه عضلات بیشتر توجه کنیم تا حداکثر گنجایش ریه‌ها حاصل شود.

دسته بندی تنفسها

تنفس فوقانی

تنفس فوقانی رایج‌ترین و متداول‌ترین شیوه تنفسی در کشورهای غربی به شمار می‌آید و اشتباه‌ترین روش تنفسی نیز بوده و منشاء بسیاری از مشکلات نیز می‌باشد. افرادی که از این روش استفاده می‌کنند در هنگامی که شکم به سمت داخل می‌رود، دنده‌ها و مثانه و استخوان ترقوه‌شان را به سمت بالا حرکت می‌دهند و شکم به پرده دیافراگم فشار وارد کرده و باعث می‌شود که پرده دیافراگم نیز به سمت بالا حرکت کند. در این روش تنفسی فقط قسمت فوقانی سینه و ریه‌ها کار می‌کند و چون این قسمت‌ها از کوچکترین قسمت‌های بدن هستند در نتیجه میزان هوای وارد شده به ریه‌ها نیز کم می‌باشد و چون پرده دیافراگم به طرف بالا حرکت می‌کند فضای ریه‌ها نیز اشغال می‌شود و در نتیجه هوای کمتری وارد ریه‌ها می‌شود.

اگر به مکانیزم تنفس نگاهی مجدد بیاندازید متوجه می‌شوید در این روش تنفسی باید نیروی زیادی صرف کنید تا بتوانید میزان کمی هوا دریافت کنید. بنابراین در این روش تنفسی انرژی زیادی هدر می‌رود. افرادی که از این روش استفاده می‌کنند (اکثراً مردم کشورهای پیشرفته) ضعیف و بیمار هستند، حتی ورزشکاران نیز از این موضوع رنج می‌برند. دلیل بسیاری از بیماری‌های تنفسی و مشکلات صوتی و صدایی مستقیماً از این روش تنفسی ناشی می‌شود. اغلب افرادی که از این روش تنفسی استفاده می‌کنند یعنی از راه دهان نفس می‌کشند باعث افزایش و گسترش بسیاری از مشکلات جسمی خود می‌شوند.

تنفس میانی

این روش تنفسی تقریباً شبیه به روش تنفس فوقانی است اما کمی بهتر از آن می باشد. در روش تنفس میانی زمانی که سینه بالا می آید، پرده دیافراگم با فشار به سمت بالا کشیده می شود و شکم به داخل فرو می رود، نتایج این امر کاملاً شبیه تنفس فوقانی است که در بالا به آنها اشاره کردیم.

تنفس عمیق

این روش خیلی بهتر از دو روش قبلی است. تنفس عمیق در میان افرادی که به اهمیت تنفس در کیفیت تمرکز (مدیتیشن) پی برده اند، کاملاً شناخته شده است. بسیاری از سیستم های تنفسی تحت تأثیر این روش می باشند. قبل از آنکه به تنفس کامل بپردازیم این روش تنفسی را باید بخوبی بیاموزید.

شما در دو روش قبل دیدید که پرده دیافراگم بالا می آمد. دیافراگم بزرگترین عضله ای است که شکم و محتویاتش را از سینه جدا می کند، بقیه پرده دیافراگم همانند گنبدی در بالای شکم قرار دارد هنگامی که از این قسمت دیافراگم استفاده می کنیم خود پرده دیافراگم به سطح شکم فشار می آورد تا شکم به طرف بیرون حرکت کند.

در تنفس عمیق از دیافراگم استفاده می شود و ریه ها این امکان را پیدا می کنند که آزادتر حرکت کنند و همین خصوصیت باعث می شود این روش بهتر از دو روش قبلی باشد.

مشکل اصلی در هر سه روش تنفسی ذکر شده این است که ریه ها کاملاً پر از هوا نمی شوند حتی در روش تنفسی عمیق نیز فقط قسمتی از ریه ها پر از هوا می شود، در تنفس فوقانی فقط قسمت فوقانی ریه ها، در تنفس میانی فقط قسمت میانی ریه ها و در تنفس عمیق نیز فقط قسمت تحتانی و میانی ریه ها پر از هوا

می‌شود. باید روشی وجود داشته باشد تا تمام فضای ریه‌ها کاملاً از هوا پر شود و این امکان را به ما بدهد تا بتوانیم مقدار زیادی اکسیژن را جذب بدن کرده و مانای بیشتری را تولید کنیم.

تنفس کامل

این روش تنفسی تمام نکات مثبت سه روش قبلی را با یکدیگر ادغام می‌کند و نکات منفی آنها را حذف می‌کند و تمام اعضای سیستم تنفسی را به حرکت در می‌آورد. یعنی تمام قسمت‌های ریه‌ها، همه سلولهای هوا و همه عضلات تنفسی، در این روش فعال می‌شوند.

تمام سیستم تنفسی به محرک تنفس کامل پاسخ می‌دهند. در این روش تنفسی می‌توان از کمترین مقدار انرژی مصرفی حداکثر فایده را برد. در این روش قفسه سینه در تمام جهات باز و بسته می‌شود و تمام اعضای مکانیزم تنفس وظایفشان را به‌طور طبیعی انجام می‌دهند.

در تنفس کامل تمام عضلات و ماهیچه‌های تنفسی در حال فعالیت هستند، اما در دیگر روشهای تنفسی که قبلاً به آنها اشاره کردیم فقط تعدادی از این عضلات فعال می‌شوند. به این معنی که فضای ریه‌ها افزایش یافته و در صورت نیاز این عضلات از جانب دیگر اعضای تنفسی حمایت می‌شوند. در این روش پرده دیافراگم به‌طور کامل کنترل می‌شود و می‌تواند به خوبی کار کند.

در تنفس کامل هنگامی که سایر عضلات دنده‌ها را نگه داشته‌اند، عضلات بین دنده‌ای، به این دنده‌ها در جهت خارج فشار می‌آورند و از طرف دیگر دنده‌های تحتانی قفسه سینه به آرامی توسط پرده دیافراگم در جهت پائین کشیده می‌شوند. این عمل ترکیبی باعث افزایش حجم قسمت میانی قفسه سینه می‌شود. دنده‌های

فوقانی نیز توسط عضلات بین دنده‌ای در جهت خارج کشیده شده تا باعث افزایش گنجایش قسمت فوقانی قفسه سینه شوند.

فنون تنفس کامل

نباید تنفس کامل را با زور و فشار انجام داد. هنگامی که شما تنفس کامل را آموختید نیازی نیست در هر عمل دم سینه‌هایتان را پر از هوا کنید. این تمرین برای افزایش سلامتی شماست و چندین مرتبه در روز با روشی کنترل شده باید انجام شود. اگر این تمرین به‌طور منظم و مستمر انجام دهید برایتان یک عادت خواهد شد.

۱- صاف بایستید یا بنشینید، به‌طور یکنواخت از طریق سوراخ بینی عمل دم را انجام دهید (هوا را به درون ریه‌ها بکشید). با پائین آوردن پرده دیافراگم و فشار آوردن به اعضای پائینی داخل شکم، قسمت تحتانی ریه‌ها را پر از هوا کنید، سپس با منبسط کردن قفسه سینه و فشار آوردن به استخوان جناغ سینه و همچنین دنده‌های تحتانی، قسمت میانی ریه‌ها را پر از هوا کنید. بالاخره آنکه با بیرون دادن قسمت فوقانی قفسه سینه و حرکت دادن این قسمت از بدن و همچنین هفت جفت دنده‌های فوقانی آن، قسمت فوقانی آن را نیز پر از هوا کنید. هنگام انجام حرکت آخر، قسمت تحتانی شکم به سمت داخل کشیده می‌شود، این حرکت از ریه‌ها محافظت می‌کند تا قسمت فوقانی ریه‌ها پر از هوا شوند.

۲- نفستان را به مدت چند ثانیه در سینه حبس کنید.

۳- به آرامی از راه دهان بازدم کنید، هنگامی که این عمل را انجام می‌دهید سعی کنید سینه را در جای خودش ثابت نگه دارید و شکم را به آرامی بالا

بیاورید. هنگامی که عمل بازدم به اتمام رسید، به سینه و شکم فشار وارد نکنید. در ابتدا این عمل نیاز به کمی تمرین دارد، اما پس از مدتی کوتاه به طور خودکار انجام می شود. اگر امکان پذیر است عمل تنفس کامل را جلوی آینه انجام دهید. دستهایتان را کاملاً روی شکم بگذارید به طوری که بتوانید تمام حرکات را احساس کنید.

نواخت و آهنگ

در ابتدا برای اجرای تنفس کامل نیاز به ساختاری مقدماتی دارید. زمانی که در این ساختار مهارت کامل کسب کردید باید تنفس را به صورت موزون شروع کنید. سعی کنید کلمه "ها" را تنفس کنید، "HA" یعنی چهار و به معنای تنفس کردن نیز می باشد. عدد چهار برای تنفس کامل اولیه به نسبت ۱:۱:۲ مشتق می شود، یعنی آنکه عمل دم را به مدت یک شماره انجام دهید و نفس را به مدت یک شماره در سینه حبس کنید، و بالاخره آنکه زمان عمل بازدم ۲ شماره است. شما تنفس را به این دلیل در سینه حبس می کنید که خون عمل اکسیژن گیری را به خوبی انجام دهد و از طرفی دیگر سیستم لنفاوی بدن را نیز فعال می کند.

از ضربان قلب برای تثبیت آهنگ تنفس طبیعی استفاده کنید. ممکن است شما بخواهید عمل دم را با ۴ شماره ضربان قلب شروع کنید و تنفس را به مدت ۴ شماره در سینه حبس و سپس با ۸ ضربه ضربان قلب آن را بازدم کنید.

هنگامی که در این کار پیشرفت حاصل کردید می توانید تعداد شمارش ضربان قلب را افزایش دهید. یعنی آنکه عمل تنفسی طولانی تر و آهسته تر می شود و این کار احتیاج به زمان دارد.

یوگی‌هایی که به خوبی آموزش دیده‌اند می‌توانند عمل تنفس را حتی به مدت چندین دقیقه انجام دهند. هر چقدر حجم و گنجایش ریه‌های شما بیشتر شود عمل تنفسی را بهتر انجام خواهید داد.

تنفس کامل بعنوان یک پایه و اساس برای تمام تنفسها به شمار می‌آید و باید سعی کنید روش اصلی و طبیعی تنفس شما بر اساس این نوع تنفس تنظیم شود. زمانی که این نوع تنفس را انجام می‌دهید خودتان بهتر متوجه می‌شوید که آسانترین روش برای تنفس، همین روش است.

سعی کنید قبل از انجام تمرینهای تنفسی زیر، این روش را به‌طور طبیعی و یکنواخت انجام دهید.

تمرینهای تنفسی

تنفس پاک کننده

این تمرین تنفسی فضای ریه‌ها را پاک و تمیز و سلولها و اعضای تنفسی را تحریک می‌کند. شما می‌توانید هر روش تنفسی را با این تمرین به پایان برسانید. این تمرین همچنین باعث آرامش تمام سیستم تنفسی می‌شود. یعنی آنکه بعد از صحبت کردن یا آواز خواندن، برای آرام کردن سیستم تنفسی از این تمرین استفاده می‌کنیم:

۱. به روش تنفس کامل عمل دم را انجام دهید.
۲. نفس را برای چندین ثانیه در سینه حبس کنید.
۳. لبهایتان را روی هم بگذارید. هنگامی که این کار را انجام می‌دهید سعی کنید گونه‌هایتان را متورم نکنید. از میان دو لب با کمی فشار هوا را بازدم

کنید، برای چند لحظه این عمل را متوقف کنید (هوا را در سینه حبس کنید) و سپس کمی بیشتر هوا را بازدم کنید. دوباره این عمل را انجام دهید تا هوا کاملاً از ریه‌ها خارج شود.

هر لحظه که احساس خستگی کردید می‌توانید تمرین تنفسی پاک کننده را انجام دهید. سفارش می‌شود این تمرین را زمانی که در محیطی آلوده قرار دارید انجام ندهید مواقعی که اطراف شما دود سیگار یا دیگر آلاینده‌ها در هوا پخش شده‌اند از این تمرین استفاده کنید و ریه‌های خود را پاک و تمیز کنید.

تنفس آهنگین

گوینده‌ها، خواننده‌ها و هر کس دیگری که بخواهد تن و نواخت صدایش را موزون کند می‌تواند از این فن تنفسی استفاده نماید. این تمرین همچنین قدرت، کنترل و شفافیت را در پی خواهد داشت. از این فن فقط می‌توان به عنوان یک تمرین استفاده کرد نه یک روش تنفسی مستمر و روزانه.

۱. به روش تنفس کامل دم بکشید و این عمل را به آرامی و یکنواخت انجام دهید. یعنی تا آنجا که می‌توانید زمان عمل دم را بالا ببرید.

۲. نفس را برای چند ثانیه در سینه حبس کنید.

۳. با دهانی باز سریعاً بازدم کنید این عمل باید با قدرت و سرعت خاصی انجام شود، و دهان باید به اندازه‌ای باز باشد که چهار انگشت شما بین دو ردیف دندان قرار بگیرند.

۴. به روش تنفس پاک کننده به ریه‌هایتان استراحت بدهید.

تنفس اکسیژن رسان

این تمرین تنفسی برای تحریک سلولهای هوای مربوط به ریه‌ها طراحی شده است. این تمرین را بیش از حد انجام ندهید. انجام این حرکت در ابتدا باعث بروز سرگیجه شدید خواهد شد. اگر فردی سیگاری هستید یا قبلاً سیگار می‌کشیده‌اید فقط تحت نظارت افراد متخصص این تمرین را انجام دهید، زیرا شما در خطر حمله بیش از حد اکسیژن قرار خواهید گرفت و بدن‌تان تاکنون در این مقیاس از آن استفاده نکرده است. شما سعی کنید به آرامی این تمرین را شروع کنید و فراموش نکنید هرگاه احساس سرگیجه کردید بلافاصله تمرین را قطع کنید و کمی در اطراف قدم بزنید تا سرگیجه شما برطرف بشود.

۱. صاف بایستید و دست‌هایتان را روی قفسه سینه‌تان قرار دهید.

۲. به روش تنفس کامل و به آرامی دم بکشید هنگامی که این عمل را انجام می‌دهید. نوک انگشتان‌تان را روی سینه‌تان بگذارید و به‌طور یکنواخت دست‌هایتان را حرکت دهید تا همه قسمت‌های ریه شما تحریک شود.

۳. هنگامی که ریه‌ها کاملاً از هوا پر شد، نفس را در سینه حبس کنید و سینه‌تان را با کف دست ماساژ دهید. اگر در این روش پیشرفت لازم را کسب کردید می‌توانید این قسمت از بدن را محکم‌تر ماساژ دهید.

۴. تمرین تنفسی پاک‌کننده را انجام دهید.

این تمرین باعث تحریک تمام قسمت‌های بدن می‌شود. بسیاری از سلولهای هوا در ریه‌ها بر اثر اجرای نادرست تمرین‌ها و یا به علت سیگار کشیدن از کار می‌افتند و غیرفعال می‌شوند. هنگامی که این تمرین به درستی انجام شود این سلولهای غیرفعال دوباره فعال شده و فعالیت خود را از سر می‌گیرند.

یوگا پرانا یام

برای توضیح و تشریح علم تنفس در یوگا، دانستن این حقیقت نسبتاً ضروری و لازم است که ریه‌ها خود به خود بی‌حرکت و ثابت هستند و خودشان نمی‌توانند تنفس کنند.

آنها درون قفسه سینه قرار دارند و توسط یک سری لوله با هوای اطراف ما در تماس هستند. اما ریه‌ها این قدرت و توانایی را ندارند که بتوانند هوا را به داخل این لوله‌ها بکشند. آنها مثل میهمان‌هایی هستند که سر میز غذا خوری می‌نشینند و چند پیشخدمت به آنها غذا می‌دهند. این پیشخدمتها عضلات تنفسی می‌باشند. با به داخل کشیدن این عضلات، ما باعث می‌شویم که ریه‌ها عمل تنفس را انجام دهند. برخلاف دیگر فرآیندهای داخلی بدن مانند گردش خون که کارش رساندن غذا به تمام بدن است و به صورت خودکار عمل می‌کنند.

تنفس، نتیجه کار و فعالیت بعضی عضلات نیمه ارادی و عضلات انقباضی بدن می‌باشد. فعالیت این عضلات بیداری ارادی را در پی خواهد داشت و این بیداری اساس تمام تمرینهای پرانا یام "PRANAYAMA" می‌باشد.

روش استفاده از عضلات تنفسی برای حرکت دادن ریه‌ها و توانایی در به کارگیری این عضلات، فنون متنوعی را به همراه خواهد داشت.

عضلات بدن نقش یک محافظ را برای بدن ایفاء می‌کند. روی سطح شکم عضلاتی قوی وجود دارد که نقش یک محافظ را برای اعضایی که داخل شکم هستند اجرا می‌کند، همچنین عضلات مانند مرزهایی می‌باشند که اعضا را در مکان اصلی خودشان نگه می‌دارند. و از همه مهمتر آنکه بافت عضلات به ما توانایی جنبش و حرکت را می‌دهد. عضلات با منقبض شدن موجب حرکت و

جنبش می‌شوند. چشمک زدن، پرش به ارتفاع ۲/۵ متری و حرکات و جنبشهای دیگر ما نتیجه انقباض عضلات می‌باشد.

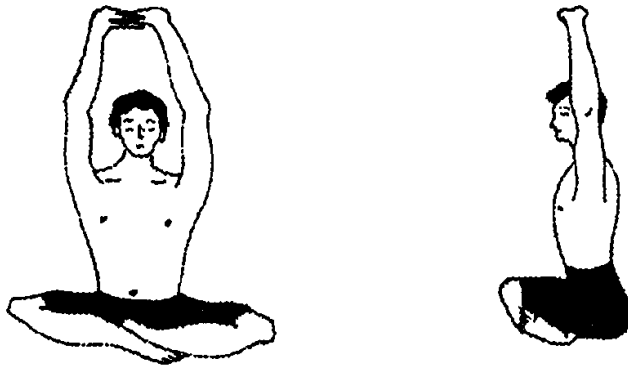
عضلات اسکلتی بدن با هماهنگی دیگر عضلات کار می‌کنند. عضلات دو سر و سه سر بدن نمونه خوبی برای اینگونه عضلات هستند. این عضلات جفتی (دوتایی) مکمل یکدیگرند، انقباض عضلات دو سر باعث جمع شدن دست از ناحیه آرنج می‌شود و انقباض عضلات سه سر که در قسمت بالایی دست قرار دارد باعث باز شدن دست می‌شود.

عملکرد ریه‌ها

اکنون فرایند تنفسی را در نظر بگیرید. به دلیل آنکه ریه‌ها جزء عضلات به شمار نمی‌آیند و برای آنکه جریان درونی هوا را به وجود بیاورند باید پهن و مسطح بشوند. عضلاتی هستند که ریه‌ها را احاطه کرده و حرکت آنها باعث می‌شود ریه‌ها به طرف بالا، پایین و طرفین حرکت کنند. مهمترین عضله تنفسی پرده دیافراگم می‌باشد که به شکل اتاقی است که ریه‌ها و ماهیچه قلب روی کف این اتاق و اعضای درون شکم نیز روی سقف آن قرار دارند. هنگامی که پرده دیافراگم منقبض می‌شود، قسمت میانی آن به قسمت پایین رفته و این عمل باعث می‌شود که ریه‌ها باز شوند. بعضی از پرتوجویان به اشتباه تصور می‌کنند با قرار دادن انگشتان روی شکم می‌توانند این جنبش و حرکت را احساس کنند. اما انقباض پرده دیافراگم یک حرکت و جنبش کاملاً درونی است.

حالتها و وضعیتهای یوگا و تمرینهای پرانایام فرصتی را فراهم می‌کنند که بتوانیم بیداری تنفسی مان را تثبیت کنیم و با به کارگیری بعضی تمرینات بتوانیم بر تنفسمان تأثیر بگذاریم. برای مثال هنگامی که کاملاً صاف روی زمین نشسته‌اید

سعی کنید دستهایتان را بالای سرتان بیاورید، انگشتانتان را در یکدیگر قفل کنید و دستها را به سمت بالا بچرخانید. هنگامی که حرکت نشسته یوگا موسوم به وضعیت کوه را انجام می‌دهید دستهایتان را به سمت بالا بکشید و تا زمانی که جریان نفستان را احساس می‌کنید، این حرکت را ادامه دهید.



به دلیل کشیدگی دست تغییرات قابل ملاحظه‌ای را احساس خواهید کرد. هر دفعه که هوا را به داخل بدن می‌کشید در قسمت ناف یک کشیدگی و انقباض به وجود می‌آید و هنگامی که بازدم می‌کنید و نفستان را به بیرون می‌دهید این قسمت از بدن منبسط و جمع می‌شود. اگر فقط برای چند لحظه تصور کنید که می‌توانید نفستان را در سینه حبس کنید متوجه می‌شوید که عمل تنفس بسیار مشکل خواهد شد.

زمانی که با هر دم سینه را در جهت بالا امتداد می‌دهید، احساس می‌کنید که آخرین دنده قفسه سینه شما می‌خواهد بیرون بزند، حتی هنگامی که وارد یک استخر آب سرد می‌شوید این احساس به شما دست خواهد داد.

زمانی که دستهایتان را بیشتر به عقب می‌کشید در می‌یابید که حتی می‌توانید این انقباض و کشیدگی را افزایش دهید. و از این که می‌توانید بیش از حد توقع و انتظارتان در برابر سختی حرکات دوام و تحمل داشته باشید لذت می‌برید و این تحمل و دوام توسط کنترل تنفس و قدرت عضلات اصلی بدن مشخص می‌شود.

آموختن تنفس به روش طبیعی

تصورات معمولی ما از تنفس بسیار محدود می‌باشد. ما به ندرت نتیجه آزمایش تنفسی‌مان را تحت شرایطی که یوگا فراهم می‌کند می‌توانیم مشاهده و درک کنیم، حالات یوگا فرصتی را فراهم می‌کند که بتوانیم عضلات تنفسی را تحت بسیاری از شرایط غیر معمول از قبیل حرکات پیچشی و کششی آزمایش کنیم و آنها را بسنجیم. بعلاوه سه حالت وانهادگی نیز وجود دارد که برای بدست آوردن آگاهی و بیداری از آنها استفاده می‌کنیم. این سه حالت عبارتند از:

SHAVASANA

۱- وضعیت جسد

MAKARASANA

۲- وضعیت تمساح

SUKHASANS – MAITRYAS

۳- وضعیتهای نشستن

وضعیت جسد

خوابیدن به حالت یک جسد این امکان را به شما می‌دهد که به سادگی تأثیرات انقباض عضلات پرده دیافراگم را احساس کنید. هنگامی که پرده دیافراگم ریه‌ها را به سمت پایین می‌کشد، حالت دم را به وجود می‌آورد و باعث می‌شود



اعضای شکمی جمع شده و در جهت بیرون یعنی در مقابل دیوار شکم تحت فشار قرار گیرد، اگر کوچکترین مقاومتی از جانب عضلات این دیوار وجود داشته باشد شکم بالا خواهد آمد. در زمانی که فشردگی پرده دیافراگم از بین برود و دیافراگم درحالتی از آرامش قرار گیرد، شکم پایین خواهد آمد. بعضی اوقات افراد مبتدی تصور می کنند که حرکت برجسته شکم حین انجام وضعیت جسد باید نمونه و الگویی برای تمام وضعیتهای و آساناهای یوگا باشد.

وضعیت تمساح

وضعیت تمساح نیز دیدگاه مهم دیگری در تنفس به شمار می آید. روی شکم بخوابید. پیشانیان را پشت دستهایتان قرار دهید. حال احساس می کنید کمرتان با هر دم و بازدم به طرف بالا و پایین می رود. زیرا نیروی انبساطی عضلات در قسمت پایین کمر در همه انسانها مشترک و یکسان است.



تنفس در وضعیت تمساح می تواند یک حرکت آرام کننده نیز به حساب آید. هر چه نفس عمیق تری بکشید به نظر می رسد کمر هم به سمت بالا می رود و همچنین کششی را در ناحیه کمر به وجود می آورد که باعث می شود جریان هوا عمیق تر وارد ریه ها شود.

حالات نشسته نیز تجربه تنفسی دیگری را ارائه می دهند. هنگامی که ستون فقرات به طور عمودی قرار دارد، حرکات اضافه شکم و کمر به تدریج کاهش

می‌یابد. در حالات نشسته ۷۵ درصد هوایی که به داخل بدن کشیده می‌شود، توسط پرده دیافراگم است و بقیه آن توسط عضلات سینه و کمر صورت می‌گیرد. دانستن این نکته مهم است که اگر چه به نظر می‌رسد حین عمل دم سینه در آرامش به سر می‌برد، اما در واقع سینه به آرامی به طرف بالا حرکت می‌کند. در وضعیت جسد و تمساح سینه واقعاً بی‌حرکت و ثابت است.

گرفتن هوا خارج از تمرینهای تنفسی یوگا نیاز به آگاهی مکانیزم عمل دم و بازدم دارد. زمانی که عضلات دم کارشان را تکمیل کردند، چه چیز باعث می‌شود جریان هوا وارد ریه‌ها شود؟ جواب این سؤال نیاز به خود نگری دقیقی دارد. فرض کنیم سه حالتی که در بالا به آنها اشاره کردیم و جریان تنفسی مربوط به هر یک از آنها بی‌تأثیر باشد، شما متوجه خواهید شد که بازدم به‌طور طبیعی از اتمام کار دم پیروی می‌کند. یعنی به محض آن‌که عمل دم تمام شد، عمل بازدم شروع به کار می‌کند و این موضوع کاملاً مجهولی است.

هیچ عضله و ماهیچه‌ای در ریه‌ها وجود ندارد که هوا را از ریه‌ها خارج کند، از طرفی دیگر به نظر می‌رسد که ریه‌ها خود به خود منقبض می‌شوند، چرا؟ جواب این معما در خاصیت انعطاف‌پذیری ریه‌ها نهفته است، بعد از آنکه ریه‌ها باز شدند دوست دارند به حالت اولیه و اصلی‌شان باز گردند و این کار را به صورت خودکار حتی بدون تأثیر عضلات دیگر انجام می‌دهند.

هنگامی که شما در پایان یک روز خسته کننده روی یک صندلی راحتی به صورتی آرام می‌نشینید تنشها و خستگی‌هایی که در عضلات شما انباشته شده است از بدن شما خارج می‌شود.

قبل از آنکه موضوع بازدم را به پایان برسانیم بهتر است از نقشی که عضلات در دیواره شکم ایفاء می‌کنند مطلع شویم، این عضلات با عضلات استنشاقی

جفت می‌شوند و وظایف مهم زیادی را انجام می‌دهند. آنها یک نقش طبیعی را در صحبت کردن و بازدمهای قدرتی که در بعضی از تمرینهای تنفسی یوگا دیده می‌شود، اجرا می‌کنند.

هنگامی که شما یک بادکنک را باد می‌کنید و یا سعی می‌کنید ذرات گرد و غباری را که داخل گلویتان شده تمیز کنید و یا غذایی را که وارد نایتان شده را با سرفه خارج کنید، عمل بازدم فعال می‌شود.

انقباضات قوی دیواره شکم به اعضای شکمی فشار وارد می‌کند و این اعضاء به طرف بالا یعنی به طرف پرده دیافراگم رانده می‌شوند و به پرده دیافراگم تا قسمت انتهایی ریه‌ها فشار می‌آورند.

در این عکس العمل زنجیره‌ای، تنفس با فشار از بدن خارج می‌شود. این عضلات همچنین باعث می‌شوند حین صحبت کردن نیز وارد بدن شود. برای مثال وقتی که متنی را با صدای بلند می‌خوانید باید در نقطه‌ای از متن که کاما است مکث کوتاهی کرده و تنفس کنید.

قسمت عمده کنترل تنفس در گفتار توسط عضلات شکم صورت می‌گیرد، و این دلیل مناسبی است که صحبت کردن می‌تواند امری خسته کننده باشد زیرا انسان با صحبت کردن هم باعث می‌شود انرژی زیادی مصرف کند، و هم آنکه بر عضلات بدن مانند عضلات شکم فشار وارد سازد. آهنگ عضلات شکمی بر استنشاق (دم و بازدم) تأثیر گذار است. آهنگ عضلات در شکم یک جریان آرام و راحتی را از هوا به وجود می‌آورد، هنگامی که عضلات شکم بسیار سفت می‌شوند و یا بیش از حد شل و ول می‌شوند، تنفس خصوصیت آرام بودنش را از دست می‌دهد. بسیاری از تمرینات پرنایام بر قابلیت تغییر آهنگ ارادی تنفس

تأکید دارد. برای مثال بسیاری از استنشاقهایی که با توان و نیرو شکل می‌گیرند در اثر انجام تمرینات تنفسی زیر مانند باستریکا "BHASTRIKA" می‌باشد.

حین انجام باستریکا که در زمره یکی از فنون نیرو زا به شمار می‌آید، نفس به سرعت در جهت داخل و خارج ریه‌ها حرکت می‌کند که این حرکت سریع توسط عضلات شکم صورت می‌گیرد. در دو آهنگ مختلف تنفس با رها شدن عضلات شکم مدت بازدم طولانی‌تر می‌شود و در نتیجه برای بیرون کردن ذرات آلوده‌ای که در ریه‌ها جمع شده‌اند، زمان بیشتری خواهد بود.

اکنون زمان آن است که بین نیروهای مختلفی که در فرایند دم و بازدم نقش عملی دارند هماهنگی برقرار کنیم و با آگاهی خاصی از آنها استفاده کنیم، و این همان موضوعی است که باید به آن پردازیم و مد نظر قرار دهیم. با مشخص کردن هر یک از عناصر تنفسی می‌توانیم توانایی و قابلیت تنفسی خود را افزایش دهیم.

چند نکته مهم که شما را در پیمودن این راه کمک می‌کند:

۱- در حین انجام تمرینات و حالات یوگا، به‌طور متناوب آگاهیتان را به سوی جریان تنفس‌تان معطوف دارید، هنگامی که توانستید یک وضعیت را به راحتی حفظ کنید، اجازه دهید تنفس به تمرکز اولیه شما مبدل شود و تأثیرات آن وضعیت را بروی عضلات تنفسی و جریان تنفس جستجو کنید.

۲- زمان بیشتری را به وضعیت تمساح اختصاص دهید تا بتوانید کشش زیادی را در ناحیه شکم و قسمت تحتانی کمرتان ایجاد کنید.

۳- هنگام فعالیت‌های روزمره از تمرینات تنفسی غافل نشوید، به دیواره سینه فشار وارد نکنید و حرکت تنفسی دیافراگمی انجام دهید.

۴- روی ساعت علامتی بگذارید به طوری که هر گاه به ساعت خود نگاه می کنید بیاد بیاورید که هنگام انجام تمرینهای تنفسی است، نیروی عمیق پرانا از تنفس به عنوان یک وسیله برای ادامه حیات انسانها استفاده می کند. تنفس عامل حرکت و جابجایی هوا به داخل و خارج ریه ها می باشد.

۵- امری کاملاً طبیعی است که انسانها قادرند عضلات تنفسی شان را هدایت کنند یعنی در جهت چگونه احساس کردن و چگونه به کار انداختن این عضلات و مهمتر از همه آنکه می توانند انقباضها و تنشهای تنفسی را که ایجاد خستگی و مشکلات عصبی می کنند برطرف سازند.

هنگامی که توانستیم این انقباضها و تنشها را برطرف کنیم و به این مهم نائل شویم، درب تمرینات پرانایاما و تمرکز گشوده خواهد شد.

پرانا چیست؟

کلمه پرانا "PRANA" را تنفس ترجمه کرده اند، درواقع لغت سانسکریت پرانا یعنی نیروی حیات یا انرژی حیات، پرانایامای کلاسیک دم، بازدم و حفظ و نگهداری نفس را در مدت حبس آن به ما آموزش می دهد. یک فرد باید به طور ارادی حالت پرانا را حفظ کند سپس اکسیژن معمولی را طی بازدم از ریه ها خارج کند و پرانا را در چاکرای اعصاب و رگهای شمی ذخیره کند. بعضی افراد فکر می کنند که پرانا همان هوا بوده و با آن تفاوتی ندارد در صورتی که اشتباه می کنند پرانا در حقیقت انرژی حیات است که در همه عناصر دنیا وجود دارد و در انواع فرمهای زندگی و حتی ماده دیده می شود، به عبارت دیگر

می‌توان گفت که پرانا در همه چیز و همه کس که نشان از زندگی دارد موجود می‌باشد. پرانا فرمی از ماده می‌باشد ولی ماده نیست بلکه فرم لطیف ماده است. انرژی پرانا ماده را جان می‌بخشد. با آن که پرانا در هوا موجود است اما اکسیژن و یا عنصر شیمیایی نیست.

یک بدن کامل باید توسط پرانا کنترل و هدایت شود، به همین ترتیب هر سلول بدن تحت نفوذ و تسلط پرانا اداره و هدایت می‌شود. پرانا از ماده لطیف‌تر و از فکر خشن‌تر است و نهایتاً به فکر تبدیل می‌شود، پرانا در هوا، آب، غذا و نور خورشید وجود دارد ولی ویتامین یا گرما و یا اشعه خورشید نیست، اینها همه واسطه‌هایی هستند که پرانا را نگهداری کرده و به ما می‌رسانند.

پرانا منشاء کل و مطلق همه انرژی‌هایی است که در طبیعت وجود دارند و نیروی حیاتی لطیف همه انرژی‌ها است. تنفس نیز ظهور خارجی این انرژی می‌باشد البته تنفس یکی از ظهورات پرانا در بدن می‌باشد با کنترل تنفس می‌توانید پرانای لطیف و درونی را کنترل کنید. امواج پرانا از طریق کنترل تنفس و تنظیم حرکات تنفسی به سادگی قابل کنترل می‌باشد و بدین طریق فکر تحت کنترل در می‌آید. فکر کردن خصوصیت روح می‌باشد و هدف نهایی فکر، متوجه شدن به سوی خداوند است. این مأموریت حقیقی فکر در دنیای مادی است.

افراد بسیاری در دنیا وجود دارند که آگاهانه و یا ناآگاهانه پرانا را کنترل می‌کنند، آن یوگی‌ای که دقیقاً این علم پنهان را بشناسد و فرا بگیرد هیچ گونه ضعف و ترسی در مقابل انرژی‌های گوناگون از خود نشان نمی‌دهد زیرا که او به قویترین انرژی‌های موجود در تمام عالم دست پیدا کرده است. یوگی با تمرینات پراناایام قادر خواهد شد که فکر خود را به بالاترین درجه آگاهی ارتقاء دهد، هیچ انرژی مهم‌تر و قویتر از انرژی شخصیت‌هایی که پرانا را خوب درک نموده و آن را

به نحوه احسن به کار می گیرند وجود ندارد، افرادی که به کلیه امور مربوط به کاربرد انرژی پرانا تسلط و آگاهی دارند، موفق تر و معتقدتر و جذاب تر از دیگران بوده و در هر زمینه کاری قدرت بازدهی بیشتری دارند.

بالاترین ظهورات پرانا در بدن انسان در ششها می باشد. چنان که تحرک ششها متوقف گردد به طور خودکار تمام انرژیها و حرکات داخل بدن متوقف می شود. حرکت و تحرک ششها مانند پروانه ای است که کلیه قسمت های بدن را به فعالیت وامیدارد. هر قسمت از بدن که با پرانا کامل شود شخص به آن قسمت تسلط بهتری پیدا می کند همه امراض توسط پرانا یام نابود گشته و ریشه تمام بیماریها سوزانده می شود و سلامتی کامل عاید می گردد.

وقتی بدن از انرژی پرانیک پر و لبریز گردد، انسان به سلامتی و قدرت می رسد و قادر است انرژی پرانیک خود را به اطرافیان انتقال داده و دیگران را از انرژی پرانیک خویش بهره مند سازد، تا شعف نور، انرژی و آرامش را تجربه کنند، زیرا انرژی پرانیک مانند امواج آب حرکتی موجی دارد. همچنین با انتقال پرانا می توان بیماران را شفا داد و سلامتی را جایگزین ساخت. این کار زمانی امکان پذیر است که بتوانید بدن خود را آگاهانه با انرژی پرانیک اشباع نمایید.

پرانا فعالیت تمام دستگاه ها و سلولهای بدن را در کنترل دارد در هنگام دم و بازدم (اکسیژن گیری) و هنگام انقباض و انبساط عضلات قلب خون را در شریانها به حرکت می اندازد، هضم غذا را سبب می شود و باعث تنظیم و دفع اوره و مواد زائد (عرق، ادرار، مدفوع) می شود. در ساختن آنزیم های معده و آنزیم های روده، صفرا، بزاق، باز و بسته شدن پلکها، راه رفتن، دویدن، صحبت کردن، تفکر، احساس، آرزو و عکس العمل نشان دادن، دخالت تام دارد.

پرانا رشته ارتباط بین بدن لطیف (روح) و بدن فیزیکی می‌باشد، وقتی که رشته اتصال ظریف پرانا بین بدن مادی و بدن لطیف قطع شود بدن لطیف از بدن مادی تفکیک شده و مرگ اتفاق می‌افتد. زیرا پرانایی که در بدن فیزیکی عامل تحرک بوده به طرف بدن لطیف باز می‌گردد و همانطوری که گفته شد اگر پرانا کنار برود ماده قابلیت تحرک را از دست می‌دهد. پرانایی که از بدن فیزیکی جدا می‌شود به صورت فعال و غیرفعال تفکیک شده و در کھکشان ابدیت باقی می‌ماند.

پرانا می‌تواند در بدن به خصوص در شبکه خورشیدی که یکی از چاکراهای فرعی است نگهداری شود، همانگونه که انرژی در باتری ذخیره می‌شود. پرانای هوا به‌طور مداوم از طریق دم وارد بدن می‌شود ولی با تنفسهای معمولی فقط مقدار کمی از پرانا را به بدن خود وارد می‌کنید. اما اگر با آگاهی و تمرکز نفس کنید قادر خواهید بود ذخیره پرانا را در بدن خود به مقدار قابل توجهی بالا ببرید و مراکز مختلف عصبی و مغز را با پرانا اشباع کنید. مکان اصلی نگهداری پرانا سیستم شبکه خورشیدی می‌باشد که انرژی کیهانی را در ناف و مغز نگهداری می‌کند و این دو سرچشمه اصلی نگهداری پرانا هستند. اگر از انرژی پرانیک به حد زیادی برخوردار باشید کاملاً قوی و سلامت هستید. از طریق کنترل تنفس می‌توانید به‌طور مؤثری انواع حالات و احساسات را در بدن و در سلسله اعصاب خود کنترل کرده و به راحتی اجزای بدن خود را تحت کنترل درآورید، با تمرینات پراناایام می‌توانید بر امیال و خواسته‌ها غلبه کنید، می‌توانید شهوت، خشم، حرص خود را در کنترل کامل بگیرید و قادر می‌شوید آگاهانه به تندرستی و بازسازی انرژی و سلامتی درونی که در وجودتان نهفته است بپردازید و به درمان بسیاری از امراض و بیماریهای خود مبادرت ورزید.

پرانای گنجی است که در درون همه وجود دارد و هر لحظه می‌توانید با انجام تمرینات صحیح از آن بهره بگیرید فقط باید با تمرینات صحیح و دقیق زیر نظر گرو یا استاد به این کار مبادرت کنید و در هیچ مرحله‌ای نباید احساس فشار و ناراحتی بکنید.

برای پاکسازی نادیها (کانال ظریف عصبی در بدن لطیف) پرانا باید در بدن زیاد شود. وقتی شما روی چشم سوم خود تمرکز می‌کنید، پرانا را در آنجا جمع و متمرکز می‌کنید و بعد از مدت زمانی در آن نقطه تپش، خارش، گرما و حالت برافروختگی مطبوعی را احساس می‌کنید. کسانی که راز بدست آوردن پرانا را از جهات مختلف و همچنین راه جلوگیری از اتلاف آن را آموخته‌اند وجودشان تبدیل به یک منبع متراکم پرانا (انرژی) می‌شود و همین انرژی پرانیک و قدرت کنترل این انرژی شگفت آور و قوی است که سخنان آنان را دارای اثر سحرآمیز کرده و باعث می‌شود که فکرها و قلبهای مردم را به تپش و ارتعاش در بیاورد. در حقیقت پرانا راز جذابیت است راز شخصیت است و راز قدرت است. اگر زیباترین صورتهای و زیباترین چشمها خالی از انرژی پرانا باشند هیچ تأثیر عمیقی ندارند و زود از خاطر فراموش می‌شوند، ولی در عوض حتی زشت‌ترین صورتهای دنیا چنانچه با انوار روحانیت و ارتعاشات پرانیک پوشیده شوند هرگز زشت جلوه نمی‌کنند و اثری عمیق بر بیننده می‌گذارد و در خاطره‌ها باقی می‌ماند. آیا همه بزرگان، مقدسین و حکیمان سلامت، زیبا و خوش اندام بوده‌اند؟ ولی نام آنها برای همیشه در قلبها و خاطره‌ها حک شده در حالی که زیبا رویان زیادی بودند که در یک مقطع کوتاه هیجان زیادی را در اجتماع خود و در دنیا به وجود آورده‌اند، ولی قوانین طبیعت خیلی زود آنها را به خاکستر فراموشی سپرده و نابودشان کرده است.

قدرت فیل، چابکی پلنگ، قدرت پرواز عقاب پرانا است. قدرت روحی یک یوگی و قدرت و دانش یک حکیم خردمند پرانا است. راز قدرت و راز شخصیت ذاتی افراد پرانا است. سرچشمه اصلی بدست آوردن پرانا کنترل فکر، کنترل کلام، کنترل خواسته ها و آرزوها، و کنترل احساسات مختلف مثبت و منفی و براهماچاریای مطلق است با کنترل و رعایت این مراحل شما قادر خواهید بود راز پرانا را بدست آورید یکی از سرچشمه های پرانا انرژی جنسی است که با لذت های جنسی این انرژی عظیم اتلاف شده و از بین می رود.

خلاصه آنکه کلیه انرژیها و قدرتها از قدرت پرانا برمی خیزد و پرانا سرچشمه اصلی همه انرژیها است. به کار گرفتن قدرت پرانا براحتی آموخته می شود و با آموزش و به کارگیری قدرت پرانا به تدریج و به آرامی بسوی خرد و دانش فارغ از منیت و خودخواهی رهنمون می شوید.

کنترل تنفس مقدماتی پرتوجو

پرانایاما علم پرانا می باشد و در حقیقت پرانایام گسترش و توسعه پرانا در بدن می باشد که در خلال یک سری برنامه های تمرینی حساب شده و دقیق انجام می شود. چندین کتاب در این زمینه به رشته تحریر در آمده است، با این وجود پرانا اساس و پایه هاتا یوگا می باشد و هر کس باید آن را با حالات معنوی بیاموزد و این اصل در همه جای دنیا یکسان است ترجمه لغت به لغت پرانایاما به قرار زیر است یعنی پرانا + یاما، خود یاما دارای دو معنی می باشد یعنی خودداری و مرگ.

شیوا سامهیتا پرانایام را این چنین تعریف می کند:

"پرانا" یعنی تنفس، دم زندگی، نیروی حیاتی، انرژی و یا قدرت و "پام" یعنی امتداد دادن، کشیدن، طولانی شدن یا تنظیم تنفس و نگهداری و کنترل آن، بنابراین پرانایام یعنی آهسته و آرام نفس کشیدن، نگهداری و خروج آن به صورت آهسته و آرام و در یک وضعیت ثابت یوگایی (آرام، جاری، یکنواخت). این امر فقط یک عادت تنفسی بدون آگاهی و خود به خود نیست فکر باید کاملاً بر یک نقطه متمرکز و ثابت باشد و چنین نظم و هماهنگی تنفسی به شخص کمک می‌کند تا فکرش را برای مدیتیشن آماده کند و در عین حال از نیرومندی، سلامتی، و طول عمر لذت ببرد.

این غیرممکن است اگر بخواهیم بدون داشتن وسیله نقلیه‌ای به عمق مطالب و جزئیات برویم و این وسیله نقلیه چیزی جز حافظه انسان نیست، در شروع دانستن بعضی نکات نیز در مورد فنون مقدماتی تنفس ضروری است این نکات حتی برای افراد با تجربه‌تر هم مفید و مؤثر می‌باشد.

تنفس یعنی حیات هر کس تنفسش را کنترل کند بی شک حیات و زندگانی خودش را کنترل کرده است و زمانی که تنفس کنترل شد به‌طور خودکار ذهن و فکر هم کنترل می‌شود. در هنگام تولد یک نوزاد با فعال شدن پرانا تنفس حیاتی نیز متولد می‌شود، مانند تولد یک شخص و سایه‌اش پرانا و نفس حیاتی دو اصل انفکاک ناپذیر و جدا نشدنی هستند. پرانا با تولد شخص وارد جسم می‌شود ولی با مرگ او از بدن خارج نمی‌شود و یا از بین نمی‌رود.

تنفس بهراماری BHARAMARI

برای شروع یک نقطه عالی به شمار می‌آید. این تکنیک به این صورت است: نفس عمیق بکشید، تمام هوای مانده و کهنه را از ریه‌ها خارج کنید، برای آنکه آخرین ذرات هوا نیز از ریه‌ها خارج شوند عضلات شکم را منقبض کنید. از راه

بینی نفس بکشید به طوری که صدای وزوزی شبیه به صدای زنبور تولید شود، نفس را برای چند مدت کوتاه در سینه حبس کنید، تمرکزتان را به ذخیره سازی انرژی پرانا در چاکرای مانی پورا معطوف دارید. افرادی که این چاکرا در آنها فعال نشده باید متوجه باشند که این قسمت همان قسمت بالایی ناف می باشد. انرژی پرانا را از جریان هوا جدا کنید، حالا از راه بینی بازدم کنید و صدایی شبیه به وزوز تولید کنید در طول انجام عمل دم و بازدم ذهنتان را به این صدا متمرکز کنید، تا این انرژی حیاتی حین حبس کردن تنفس در بدن ذخیره و نگهداری شود. هرگاه که نفس حبس شده را از بدن بیرون می کنید، از یک تا پنج بشمارید. اگر در این حرکت پیشرفت قابل ملاحظه ای بدست آوردید و مهارت بیشتری کسب کردید تعداد شماره ها را بیشتر کنید.

تنفس کامل دومین اصلی است که باید آنرا به طور ماهرانه فرا بگیرید. اکثر افرادی که به طور ضعیف تنفس می کنند و یا آنهایی که به طور ارادی نفس را به داخل سینه خود می کشانند یک گام از این راه عقب می افتند.

دوباره هوای مانده و کهنه را از بدن خارج کنید، برای راحتی کار عضلات شکم را منقبض کنید، نفس عمیق بکشید، هوا را به داخل شکم بکشید و فضای شکم را وسیع تر کنید، عمل دم را ادامه دهید اما این بار هوا را به داخل ریه ها بکشید سپس سعی کنید هوا را داخل سینه و گلوی تن کنید. برای چند ثانیه نفس را در سینه حبس کنید و از اینکه به عضلات صورت فشار نمی آورید مطمئن شوید و صورت را در حالت طبیعی خودش قرار دهید. به آرامی بازدم کنید به همان گونه که هوا را به داخل بدن کشیده بودید حالا سعی کنید که آن را از بدن خارج کنید. اول سعی کنید هوا را از سینه و گلو سپس از ریه ها خارج کنید، در نهایت هوا را از شکمتان خارج کنید. عضلات شکم را از حالت انقباض خارج

کنید و با فشار، هوا را از بدن خارج کنید. هر چه این حرکات (دم، حبس، بازدم) را به مدت بیشتری انجام دهید تنفس کامل، حالت طبیعی تری به خود خواهد گرفت. بر اساس ساعت و ثانیه این حرکات را بشمارید، سعی کنید بدنتان نقش یک ساعت را ایفاء کند.

برای تنفس کامل نسبت ۱:۱:۱ را رعایت کنید یعنی هر قسمت دم و بازدم و حبس تنفس را به میزان یکسان انجام دهید. این حرکت تنفسی به همان میزان که بر ذهن و روح تأثیر مثبت می‌گذارد، ذخیره اکسیژن خون و مقدار هموگلوبین را نیز افزایش می‌دهد، همچنین این حرکات باعث آرامتر شدن ضربان قلب می‌شود و تأثیرات مثبتی روی سیستم عصبی مرکزی بدن می‌گذارد، این حرکت تنفسی (تنفس کامل) اغلب با آساناهای یوگا انجام می‌شود.

تنفس حیاتی

این حرکت بسیار آسان است از راه بینی نفس بکشید به طوری که هوا با ایجاد صدا وارد بینی شود، زمانی که فضای ریه پر شد تنفس را قطع کنید. عمل بازدم را از راه دهان انجام دهید به طوری که صدایی شبیه به "هاآآآ" تولید شود. اگر مایل هستید نیروی پرانا را وارد بدن کنید، تنشها و همه چیزهایی را که باعث می‌شوند بین شما و اهداف معنویتان فاصله بیاندازد از بدن خارج کنید.

کاپالابھاتی KAPALABHATHI

فراگیری این فن نیز آسان است، در مورد این تکنیک تنوع و تفاوت‌های زیادی وجود دارد اگر چه این آسانترین نوع این حرکت است اما فوایدش از فنون پیشرفته کمتر نیست.

در حالت نیلوفر (لوتوس) یا چهار زانو بنشینید سر و کمرتان را صاف کنید، دهان را ببندید و از راه بینی نفس را حبس کنید، حالا با دهان بسته عطسه کنید به طوری که قسمت پائینی شکم همچون بادکنکی بیرون بزند. این قسمت از شکم را به سرعت به درون بدن بکشید و این حالت را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه حفظ کنید و سعی کنید بدون آنکه به خودتان فشار بیاورید این حرکت را تا ۵۰ دقیقه هم تمرین کنید. نباید در قسمت بالایی ریه‌ها، گلو، سینه چیزی احساس کنید، در یک موقعیت مناسب کاپالابهاتی مانند یک تلمبه اکسیژن را به درون بدن می‌کشد و سطح هموگلوبین خون را افزایش می‌دهد و اثرات آرام بخشی روی غدد داخلی بدن می‌گذارد، تمام حواس خود را متوجه چاکرای شبکه اعصاب و رگهای شمسی بکنید. بعد از آنکه دقایق مربوط به تمرین سپری شد به آرامی بنشینید، تغییرات جسمی و اثرات ذهنی را که روی شما صورت گرفته است، احساس خواهید کرد.

پرانایام - وایورسا PRANA- VAYURASA

نام دیگر این حرکت چرخه نیرومند است، این حرکت باید در حالت ایستاده انجام شود، البته با چشمانی بسته یا سمت نگاهتان بطرف بالا یعنی به طرف آجناچاکرا یا چشم سوم باشد موقعیت این چاکرا بین دو ابرو و قسمت میانی پیشانی است.

- ۱- نفس بکشید، هوا را در سینه حبس کنید (دم کنید)، با قدرت دستهایتان را دوبار در جهت جلو و دوبار در جهت عقب حرکت دهید، بازدم کنید.
- ۲- نفس بکشید هوا را در سینه حبس کنید، دستها را به طرف جلو بکشید به طوری که نسبت به بدن یک زاویه ۹۰ درجه را تشکیل دهند، دستها را دوبار در

جهت سطح خارجی شانه‌ها حرکت دهید پس از انجام این حرکت دستها را پائین بیاورید.

۳- نفس بکشید (دم کنید)، دستها را دو بار در جهت جلو و دوبار در جهت پائین حرکت دهید البته دستها در این حرکت باید موازی یکدیگر باشند، بازدم کنید بعد از انجام این حرکت دستها را پائین بیاورید.

۴- نفس بکشید (دم کنید)، دوباره نفس را در سینه حبس کنید دستها را به آرامی به طرف جلو بکشید. مشتها را گره کرده و آنها را مقابل سینه بیاورید. تا زمانی که بدن حرکت می‌کند نفس را در سینه نگه دارید، بازدم کنید.

۵- نفس بکشید (دم کنید) دستها را در جهت بالای سر حرکت دهید و بدن را از کمر به سمت راست خم کنید، به قفسه سینه فشار نیاورید و حواستان را به اعضای که در حال کشیده شدن هستند متمرکز کنید. وقتی کمربان را صاف می‌کنید بازدم کنید سپس همین حرکت را برای سمت چپ بدنتان تکرار کنید.

۶- نفس بکشید (دم کنید)، نفس را در سینه حبس کنید و دنده‌ها را ماساژ دهید سپس بازدم کنید.

۷- نفس بکشید (دم کنید)، نفس را در سینه حبس کنید و به آرامی سینه‌ها و عضلات سینه‌ای را ماساژ دهید و سپس بازدم کنید.

پرانای سوخا یا تنفس شفا بخش PRANA SUKHA

این ساده‌ترین حرکت تنفسی پرانا می‌باشد که با آهنگ و ریتم اجرا می‌شود، یک نفر باید به‌طور ارادی زمانی را به هر قسمت از چرخه تنفسی اختصاص دهد. گفته می‌شود ریتم پرانا سوخا با استخراج انرژی حیاتی موجود در جو زمین کاملاً هماهنگ و سازگار است.

نسبت سه اصل تنفسی یعنی دم، حبس کردن نفس در سینه و بازدم در این حرکات برابر است با ۱:۴:۲ به عبارت دیگر زمان حبس کردن چهار برابر زمان دم است و زمان بازدم نیز دو برابر زمان دم می‌باشد. بنابراین مبدأ این نسبت زمان دم می‌باشد یعنی بر اساس زمان دم آن فاکتور دیگر نیز محاسبه می‌شود از این رو فرایند دم نباید به سختی و ناراحتی انجام گیرد.

عموماً این حرکت تنفسی با نفس کشیدن آرام شروع می‌شود و براساس نسبت زمانی عمل بازدم و حبس کردن نفس در سینه این حرکت طول می‌کشد به عبارت دیگر هرچه زمان بازدم و حبس نفس بیشتر طول بکشد این حرکت تنفسی نیز بیشتر به طول می‌انجامد با افزایش تدریجی زمان بازدم و حبس نفس این حرکت نیز آسانتر می‌شود. حرکت تنفسی سوخا فرایند تنفسی را کاهش می‌دهد. این عمل هم به نفع جسم است و هم به نفع ذهن. نکته مهمی که در اجرای این حرکت باید در نظر داشت این است که هیچگاه مدت زمان انجام این حرکت را به صورت ذهنی نشمارید زیرا شمارش یک فرایند منطقی بشمار می‌آید که بعضی مواقع با تمرینات معنوی و تمرکزی تداخل پیدا می‌کند. ریتم‌ها را براساس ضربان قلب، نبض و یا تمرکز روی صداهای دم و بازدم اندازه گیری کنید.

گراندا سامهیتا "GHRANDA SAMHITA" معتقد است که در هنگام تنفس و وارد کردن هوا به درون بدن صداهایی شبیه به صدای سوه "SOH" و صدای هام "HAM" تولید می‌شود، بنابراین به نظر می‌رسد هنگام تنفس کلمه‌ای شبیه به سوهام "SOHAM" تکلم می‌شود. این صدای ظریف در سراسر چاکراهای ریشه، قلب و چشم سوم طنین انداز می‌شود و شخص پرتوجو باید این صدا را به‌طور ارادی تکرار کند.

به کارگیری پرانا به منظور اتحاد قوای جنسی تانتریک

در ابتدا باید در انجام تمرینات پرانا مهارت لازم را کسب کنید، آنها پایه و اساس کاوش در هاتایوگا و پرانایاما به شمار می‌آیند. تمرینات تنفسی پرانای بسیاری هست که با تمرینات تانتریک و عشق ورزی به تانتریک ارتباط مستقیم دارند. یک مرید واقعی راه تانتریک کسی است که بتواند در تنفس کامل پیشرفت حاصل کند به طوری که تنفس او حالت طبیعی به خود بگیرد سپس از تنفس شفابخش برای تصفیه کانالهای ظریف و حیاتی بدن استفاده کند. بدین ترتیب می‌توان از آسیبهای فیزیکی و احساسی و انرژی‌های قوی و مخربی که از اتحاد تانتریک به وجود آمده‌اند جلوگیری کرد.

جریان پرانا، ذهن، و انرژی جنسی به یکدیگر وابسته هستند، کنترل تنفس نیز برای اتحاد تانتریک لازم و حیاتی است، تنفس یک قدرت به حساب می‌آید و ترس هیچ قدرتی ندارد، اما سعی کنید از این قدرت به درستی استفاده کنید.

اعتقاد بر این است که یوگا و تانتریک به چهار وجه پرانا پرتوافشانی می‌کند، خود پرانای اصلی از چهار پرانای دیگر تشکیل شده است و هر یک از این چهار پرانا بر یکی از عملکردهای جزئی بدن نظارت دارند و مجموع این پنج پرانا نیروی ظریف تنفسی بدن را تشکیل می‌دهند.

پرانای اصلی حرکتی رو به بالا دارد و آپانا حرکتی رو به پایین دارد اینها در زمره مهمترین تنفسهای ظریف اولیه هستند. تانتراسی دارد جریان پرانا و آپانا را برعکس کند و سپس آنها را با یکدیگر ادغام کرده و روح و جسم و ذهن آدمی را متحول و دگرگون سازد.

کریشنا معتقد است بعضی از یوگیها پیشنهاد می‌کنند که پرانا را وارد آپانا کنند و بعضی دیگر برعکس یعنی آپانا را وارد پرانا کنند. نکته مورد توجه این است که از قدیم باور بر این بوده که پرانا یعنی بالاتر و آپانا یعنی پایین‌تر و بسیاری از مسیرهای معنوی نیز عقیده‌های مشابه و یکسان داشتند، اما به خاطر داشته باشید در پرانایامای تانتریک تقابل آنها مثل تقابل خوب علیه بد نبوده. و جریانهای مختلف انرژی، هر دو حیاتی هستند و اتحاد آنها انسان را به سوی روشنی فکر راهنمایی می‌کند.

«آموزشهای استادان بزرگ هندی» یا گوراگاساتاکام بر این عقیده استوار است که روح انسان "ATMAN" غلام و بنده پرانا و آپانا می‌باشد، هر کس بتواند این دو نیرو را کنترل کند، یک یوگی واقعی است و طعم شیرین آزادی را خواهد چشید، پس سعی کنید نیروی پرانا و آپانا را با یکدیگر متحد کنید.

هنگام حبس کردن نفَس در سینه پنج تنفس ظریف در زمره نیروی پرانا قرار می‌گیرند زمانی که انرژی پرانا را به داخل بدن می‌کشید در می‌یابید که این نیرو همچون جسمی سیال است و از آب روشن‌تر می‌باشد.

هنگامی که نفَس را در سینه حبس کرده‌اید می‌بینید که هوا به چهار عنصر اصلی یعنی خاک، آب، آتش و هوا تقسیم می‌شود. آتش را به درون بدن بکشید تا ناپاکی‌ها را بسوزاند قبل از آنکه نیروی آتش را وارد بدن کنید مکثی کوتاه داشته باشید و به ناپاکی‌هایی که به خاک بر می‌گردند تا تولدی تازه را شروع کنند تمرکز کنید.

منقار کلاغ: قبل از اتحاد تانتریک (اتحاد پرانا و آپانا) باید در این حرکت مهارت کسب کنید زبانان را به طرف داخل دهان لوله کنید، درست مانند یک لوله، زبان لوله شده را به آرامی جلو بیاورید به طوری که ما بین دو لب قرار گیرد،

اکنون تنفس کنید و سپس نفستان را برای مدتی در سینه حبس کنید. عمل بازدم را از طریق سوراخ بینی انجام دهید این حرکت به شیتھالی "SHITHALI" نیز موسوم است و معنی آن خنک شدن و خنک کردن است، به عبارت دیگر این حرکت باعث خنک شدن بدن می‌شود و همچنین کبد و طحال را فعال می‌کند.

اتحاد پرانا و آپانا

تکنیک و فنون بسیاری است که یوگی‌ها در شرق و در غرب از آن استفاده می‌کنند و آنها را به کار می‌گیرند. اکثر این فنون دارای معانی یکسان و مشابه‌ای هستند، برای مثال در ادبیات کهن یهود خورشید را به عنوان جنس مذکر و پدر در نظر می‌گرفتند و ماه را به عنوان جنس مؤنث و مادر، یا در ادبیات چین خورشید را بعنوان "یانگ" به معنی گرم و جنس مذکر تصور می‌کردند و ماه را به عنوان "یین" به معنی سرد و جنس مؤنث. به مرور زمان این اعتقادات به صورت متفاوت‌تری گسترش یافتند.

همان طوری که قبلاً بیان شد هاتا یوگا یعنی اتحاد خورشید و ماه و خود هاتا یوگا از پرانا یا ما مشتق شده، تنفس به تأثیرات و نفوذ الهی متصل است از این رو هنگامی که تنفس کنترل شود این تأثیرات نیز کنترل می‌شود.

انرژی خورشیدی با سمت راست بدن انسان ارتباط دارد و به انرژی مذکر، عنصر آتش، رنگ قرمز و عقل بشری اشارت دارد، انرژی خورشیدی در چاکرای شبکه اعصاب و رگهای شمس و یا چاکرای قدرت می‌شود و در ضمن این انرژی حرکتی رو به بالا دارد (پرانیک). ماه با سمت چپ بدن ارتباط دارد و به انرژی جنس مؤنث، خونسردی، رنگ سفید و عنصر آب اشارت دارد. انرژی قمری بین

چاکرای تاج و چاکرای چشم سوم ذخیره می‌شود این انرژی حرکتی رو به پائین دارد و به عنوان انرژی زمینی در نظر گرفته می‌شود (آپانیک).

با تمرکز در حالت شاواسانا یا وانهادگی و با کمک از نیروی تصور می‌توان این دو نیرو را با یکدیگر متحد کرد. پرانایاما دارای فنونی است که به‌طور ارادی قادر به متحد کردن انرژی خورشید و یا انرژی ماه یک نفر و یا دو نفر بر هم است.

در زیر به چند نمونه پرانای "شمسی - قمری" اشاره می‌کنیم.
 پرانای آنالوما- ویلوما "ANALOMA-VILOMA": دائماً از راه سوراخ بینی تنفس کنید اینگونه نفس کشیدن به تنفس شمسی - قمری معروف است و کلید اصلی کنترل انرژی جنسی و تناسلی به شمار می‌آید. تنفس شمسی یا همان شیوا "SHIVA" به معنی برتری و تفوق می‌باشد و تنفس قمری یا همان شاکتی "SHAKTHI" به معنای انرژی خلاق است.

هنگامی که این دو نیرو و انرژی در حال تعادل باشند، نیروی حیات از قسمت تحتانی ستون فقرات حرکت کرده و از چاکراهای بدن می‌گذرد. تنفس شمسی - قمری لرزشی درونی را به وجود می‌آورد که روح انسان را در دو جهت تکامل تدریجی و تهویه فکر سوق می‌دهد. اما قبل از هر چیز این تنفس باید از طریق تمرین کنترل شود. تمرین سفید همان اتحاد خورشید و ماه است که در بالا به آن اشاره شد این اتحاد باید در درونمان صورت گیرد.

تمرین سفید "TANTRA SOLO": در حالت نیلوفر یا چهار زانو بنشینید کمر و سرتان را راست بگیرید آهنگ دم، حبس نفس در سینه و بازدم باید به صورت ۱:۱:۱ باشد.

۱- انگشت سبابه و انگشت میانی دست راستان را به طرف کف دست خم کنید.

- ۲- دستتان را بالای بینی بگیرید و بازدم کنید.
 - ۳- با شست دست راست سوراخ بینی سمت راستتان را بگیرید و از سوراخ بینی چپ نفّس بکشید (دم کنید)، حین نفّس کشیدن ذهنتان را به جریان هوایی که وارد بدن می‌شود متمرکز کنید.
 - ۴- از انگشت شست و انگشت حلقه برای مسدود کردن هر دو سوراخ بینی استفاده کنید و نفّس را در سینه حبس کنید.
 - ۵- انگشت شست را از روی سوراخ بینی بردارید و از سوراخ بینی سمت راست بازدم کنید، انگشت حلقه هنوز روی سوراخ بینی سمت چپ باشد.
 - ۶- از سوراخ بینی سمت راست نفّس بکشید (دم کنید).
 - ۷- لبها را روی هم جفت کنید و دهان بسته باشد، نفّس را در سینه حبس کنید.
 - ۸- از سوراخ بینی سمت چپ عمل بازدم را انجام دهید و انگشت حلقه را از روی این سوراخ بینی بردارید.
- مجموع این هشت مرحله یک دور کامل تنفس شمسی - قمری می‌باشد. برای شروع این حرکات را ۵ تا ۱۰ نوبت در روز انجام دهید.
- تنفس سفید دارای فواید فیزیکی و جسمی نیز می‌باشد. بر قراری تعادل در تنفس، کمک بزرگی است برای ایجاد کنترل بر فرایندهای پاراسمپاتیکی بدن، مانند ضربان قلب، گردش خون و حرارت درونی بدن. این حرکت تنفسی مانند یک آرام بخش طبیعی عمل می‌کند و باعث آرامش اعصاب و ذهن می‌شود و تنشها را از بین می‌برد.
- برخی اعتقاد دارند این حرکت به افراد کمک می‌کند تا بتوانند تمام نیروهایی را که در درونشان موجود است، با یکدیگر متحد کنند، و بر نیروی حیات تسلط یابند (نیروی پرانا و آپانا).

گرانداسامهیتا شکلی تمرکزی از تنفس شمسی - قمری را برای ما مجسم می‌کند. از راه سوراخ بینی سمت چپ نفّس بکشید و این کار را ۱۶ بار انجام دهید، در این لحظه تنفس را حبس کرده و در ذهنتان شمارش کنید، هنگامی که عدد شمارش شما به ۶۴ رسید بازدم کنید و هوای مانده را از بدن بیرون کنید، البته این کار یعنی عمل بازدم را از طریق سوراخ بینی سمت راست انجام دهید. «پرانای تانتریکی که توسط یک زوج تمرین می‌شود بر اتحاد جنسی تانتریک آنها ارجحیت دارد»

رامانا داس "RAMANA DASS" برای زوجهایی که تانترا و مانترایشان را از طریق پرانا ادغام می‌کنند، فن و تکنیک خاصی را ارائه کرده است. این فن به این صورت است که هر کدام از زوجین باید به عنوان آینه‌ای برای دیگری عمل کنند. ابتدا زوجین در موقعیت و در وضعیتی کاملاً راحت رو به رو یکدیگر می‌نشینند و صورت همدیگر را نگاه می‌کنند، به طوری که نگاهشان بطرف چشم سمت راست طرف مقابل باشد. نواخت و آهنگ تنفسی هر دو باید یکسان باشد، یعنی در یک لحظه با یکدیگر هوا را به داخل بدنشان بکشند و سپس با هم بازدم کنند. عمل تنفس باید به آرامی صورت گیرد و نفسهای عمیق بکشند. بعد از مدت زمانی کوتاه، وقتی که یکی از طرفین بازدم می‌کند، با صدای بلند کلمه‌ای شبیه به "آ.او.م" را به زبان می‌آورد. صدای این کلمه در چاکرای قلب طنین انداز می‌شود و سپس ارتعاش حاصل از این کلمه در چاکرای دیگر شنیده می‌شود. هر مرتبه که شخص نفّس می‌کشد این فرایند تکرار می‌شود و صدای "آ.او.م" در نفسهایش شنیده می‌شود. بعد از آنکه چندین مرتبه این کار صورت گرفت با بستن چشمها مرحله استراحت شروع می‌شود، از نتایج مهم این تمرین می‌توان به تمرکزی عمیق و اتحاد اشاره کنیم.

فصل نهم

توصیه برای پر توجویان

زمانی که مربی شدید در اولین جلسه چه باید بکنید؟

۱- معرفی خودتان و آشنایی با تک تک پرتجویان. در مرحله اول با نام آنها آشنا می‌شوید و به مرور زمان در جلسات بعد با شخصیت و روحیه آنها آشنا تر خواهید شد.

۲- آشنا کردن داوطلبین با یوگا و شرح مختصر و جامعی از یوگا برای داوطلبین، توجه کنید که اشارات شما راجع به جنبه‌های ملموس، علمی و عملی یوگا باشد. از بیان ابعاد فلسفی یوگا خودداری نمائید، به این مفهوم که به هیچ وجه وارد ابعاد فلسفی و اشاره کردن به انرژی‌ها و خازن‌های مغناطیسی بدن و فنون پیچیده تنفسی و موارد مشابه نشوید.

یوگا باید به صورت علمی و بسیار ملموس بیان گردد، چون در غیر این صورت شاگرد گیج خواهد شد. ابتدا باید از بدن وارد شوید، فیزیک بدن یا هاتا یوگا، به عبارت دیگر ابتدا باید از بدن که نزدیکترین وسیله به شخص است شروع کنید واز انقباضات، کشش، رهایی و آزاد کردن وشل کردن عضلات با آنها صحبت کنید. زیرا برای کسی که با ذهنی آشفته از بیرون به کلاس آمده این

امکان وجود دارد که به چرخش مچ دست خودش متمرکز شده و تمرکز کند ولی با گرفتاریهای ذهنی که دارد توانایی رفتن به عمق یوگا را نداشته باشد و اگر کسی در کلاس این موضوع را عنوان کرد به آرامی و با جوابهای کوتاه موضوع را تمام کنید که دیگران مغشوش نشوند.

۳- توجه کنید کسی که برای اولین بار به کلاس یوگا آمده ممکن است در حرکات، بدنش قرینه نباشد و هنگام انجام اعمال و حرکات، شما می بینید که بدن در حرکت قرینه نیست، باید همیشه در نظر داشته باشید که این درست نیست که عیوب را بگویید و یا تأکید کنید که مثلاً باید پا یا دست یا شانه چنین و چنان باشد، نباید به هیچ وجه در شاگرد تضعیف روحیه کرد، بلکه باید به طور کلی اشاره به عدم تقارن بدن بکنید با تذکری کوتاه و با مهربانی با لمس دستی به بدن شاگرد با محبت او را متوجه بکنید که این محل قرینه نیست، و این توقع را نداشته باشید که در جلسات اول ایراد او برطرف شود و بدنش و حرکاتش قرینه گردد. باید او را متوجه کنید و بگویید که:

حرکت به معنی جابجایی است، هر حرکتی در بدن همیشه با کشش یک سری عضلات و انقباض یک سری دیگر از عضلات که عکس هم عمل می کنند همراه است. اصولاً یک سری از عضلات کشیده و یک سری دیگر منقبض می گردند تا حرکت امکان پذیر گردد. وقتی انقباض و کشش و رهایی عضلات را به مرور خود داوطلب تشخیص داد و متوجه شد، تأکید کنید که به مرور زمان به تک تک اعضاء متوجه و متمرکز باشد و اثر هر حرکت را در خودش احساس کند، آنوقت به مرور و با تمرکز بخش بخش بدن را تفکیک می کند و انقباض را فقط در آن قسمتها که در حرکت دخالت دارند انجام می دهد. مثلاً ممکن است وقتی که دست راست را بالا آورده بدون اینکه متوجه باشد، شانه چپش منقبض

شود، در ابتدا متوجه نیست ولی وقتی تکرار کردید که : "انقباض با توجه و فقط در ناحیه مورد نظر و شانه دیگر رها و آزاد"، آنوقت متوجه می‌شود که رهایی یعنی چه.

۴- معرفی آساناها : برای پرتوجویان در مورد آساناها صحبت کنید که آسانا چیست و فرق آن با حرکات بدنسازی چیست و فرهنگ آساناها را به پرتوجویان معرفی کنید.

تعریف فرهنگ آساناها :

«فرهنگ آسانا در هاتا یوگا بدین صورت است که اگر حرکات با تمرکز و آرامش انجام بگیرد آنگاه درست است و یا به عبارت دیگر فرهنگ آسانا یعنی انجام حرکات با تمرکز و توجه.»

در این صورت وقتی حرکات با تمرکز و آرامش انجام گرفت فقط بخشهایی از عضلات که در ارتباط با حرکت هستند بکار گرفته می‌شود و بقیه قسمت‌ها به حالت آزاد و رها می‌مانند. یعنی فقط عضلاتی را که برای انجام آن حرکات لازم داریم منقبض می‌کنیم یا می‌کشیم و باقی عضلات را از آن عضله خاص تفکیک می‌نماییم. در غیر این صورت آسانا به طریقه صحیح انجام نگرفته است. به عنوان مثال وقتی دست را بالا می‌گیریم عضله شانه و زیر بغل در این حرکت دخالت دارند و باقی عضلات باید رها و آزاد باشند، اگر هنگام انجام این حرکت تمرکز کنیم و توجه‌مان را فقط روی این عضله داشته باشیم، باقی قسمت‌ها رها خواهند بود. در واقع چون آسانا با تمرکز روی محل خاص خود انجام گرفته است، خود به خود قسمت‌های دیگر را آزاد و رها می‌نماید.

۵- بیان فرق آساناهای یوگا با حرکات بدن سازی

الف : حرکات یوگا آرام و بدون شتاب انجام می‌گیرد ولی حرکات بدنسازی سریع انجام می‌گیرد

ب : حرکات یوگا یا آساناها با تمرکز و توجه انجام می‌شود یعنی فرهنگ آساناها رعایت می‌گردد ولی حرکات بدنسازی الزاماً با تمرکز همراه نیست، گاهی با شتاب و گاهی با صحبت کردن و یا با موسیقی همراه است.

ج : چون حرکات یوگا آرام و با توجه و تمرکز انجام می‌گیرد، انجام دهنده با توجه به قسمتهای بدن هر حرکت را با توجه به توانایی های بدنش انجام می‌دهد در این صورت به بدنش لطمه وارد نمی‌شود. ولی در حرکات بدنسازی به دلیل داشتن سرعت زیاد در تمرینات وعدم تمرکز ممکن است حرکتی را فراتر از توانایی بدن انجام دهد و به بدنش لطمه وارد سازد.

د : با توجه به قسمت "ج" حرکات یوگا به بدن لطمه‌ای نمی‌زند، در حرکات یوگا ایجاد فشار مناسب توصیه می‌شود و به محض احساس درد حرکت را متوقف می‌کنیم، تا به فیزیک بدن لطمه‌ای نخورد. ولی در حرکات بدنسازی به علت سرعت وعدم تمرکز و عمل فراتر از توانایی ممکن است باعث صدماتی در نقاط مختلف بدن از جمله مفاصل، مهره‌ها، و قلب و پارگی مویرگها و غیره شود، گاهی بعضی از ورزشگاهها در فضای کوچک و بسته زیرزمینها قرار دارند که به علت اکسیژن کم و حرکات سریع باعث آزاد شدن رادیکالها در خون و ترکیب با مواد آلی شیمیایی تبدیل به اکسیدان و در نتیجه به هم خوردن آرایش سلولی و ایجاد بیماری خواهد کرد.

ح : آساناهای یوگا فواید زیادی را به همراه دارند از جمله باعث به جریان افتادن خون در تمام بدن و آرامش اعصاب و تنظیم کار غده‌های درون ریز و ایجاد

آرامش و تمرکز می‌شود. بسیاری از بیماریها از جمله : فشار خون، آسم، اضطراب و نگرانی و بیماریهای اعصاب و روان مثل افسردگی و بیماریهای قلب و گوارش مثل یبوست و ناراحتی‌های معده و روده و کلیه‌ها و غیره را درمان می‌کنند. در حرکات بدنسازی بعد از انجام هر ورزشی وقتی شما احساس خستگی کردید، یعنی رادیکالهای آزاد تشکیل گردیده است ولی اگر احساس آرامش و آزادی و رهایی کردید یعنی که فعالیت شما به اندازه و عالی بوده است، رادیکالهای آزاد و یا اکسیدانها، ملکولهای ناقصی هستند که به علت کمبود اکسیژن و حرکات شدید و سریع در خون آزاد شده و چون یک الکترون اضافی دارند میل ترکیبی دارند و با مواد آلی بدن یا در داخل هسته سلول ترکیب شده و آرایش سلولی را به هم می‌زنند و موجب بیماریهای مختلف از جمله سرطان می‌شوند، فرسایشهایی که در بدنسازی در اثر حرکات شدید ایجاد می‌شود، به علت رها شدن اکسیدانها است، و باعث پیری زود رس، تورم در مفاصل، بیماریهای قلب و تنفسی و سرطان می‌شود.

یکی از فاکتورهای مهم این است که وقتی اکسیژن کم باشد، امکان تشکیل رادیکال آزاد را بالا می‌برد. وقتی که اکسیژن کافی نباشد مقداری گلوکز غیر هوازی که در بدن ذخیره است می‌سوزد و مصرف می‌شود، و وقتی که مصرف انرژی هوازی می‌شود، اگر مقدار اکسیژن کافی نباشد تشکیل اسید لاکتیک در بدن می‌نماید.

یکی از نکات مهم برای مربیان این است که ممکن است در امتحان مربیگری از آنها سؤال شود با افرادی که ناراحتیهایی مثل کمر درد دارند چه کار می‌توانند انجام دهند؟

جواب این است که ما مربی یوگا هستیم و اجازه نداریم با بیماران کار کنیم، ما فقط با افراد سالم کار می‌کنیم. ولی اگر کسی اطلاعات و دانشی در این زمینه دارد و می‌تواند استناد کند که مثلاً در فلان کتاب یا فلان علم آموخته‌ام که چنین و چنان باید کرد و توضیحاتش قاطع و محکم باشد اشکالی ندارد به کار ببندد.

نکاتی که لازم است در جلسه اول به پرتو جویان تذکر داده شود :

۱- حرکات یوگا را باید همیشه در مکان و زمان ثابت روی پتویی دولایه و در محلی که دارای هوای سالم و عاری از گرد و غبار و کوران و دود است انجام داد.

۲- حداقل از سه ساعت قبل از انجام تمرینات هیچ گونه غذای جامد میل نکنید.

۳- در هنگام انجام تمرینات فشار اضافی به خود نیاورند، انجام آساناها باید به اندازه ظرفیت شخص و بدون کمترین فشار انجام گیرد. ما بین حرکات به حالت استراحت چند لحظه با تأمل و توجه به اثر حرکت توجه کنند و در خاتمه شواسانا انجام دهند.

۴- به عنوان یک قانون کلی خیلی بهتر است قبل از شروع به تمرینات یوگا به حمام بروید و دوش بگیرید.

۵- مناسب ترین زمان برای شروع آساناها صبح بعد از اجابت مزاج و در زمانی که معده خالی است می‌باشد. اگر بدنتان خشک است ابتدا کمی حرکات گرم کننده و سلام بر خورشید را به منظور رفع خشکی بدن و گرم شدن انجام بدهید و تا دو ساعت بعد غذا نخورید. اشخاصی که یبوست دارند صبح زود یک لیوان آب ولرم بخورند تا قبل از تمرین شکمشان کار کند.

۶- همراه داشتن یادداشت برای نوشتن حالت قبل از وارد شدن به کلاس و بیان حالات درونی در هنگام خارج شدن از کلاس برای پرتوجو که بتواند پیشرفت خود را به مرور زمان احساس کند لازم است.

۷- ترتیب کار باید به نحوی که در کلاس توسط مربی ذکر می‌شود باشد.

۸- برای نتیجه‌گیری مطلوب لازم است که آساناهای یوگا را حداقل به مدت شش ماه همه روزه (برای خانمها به غیر از دوران پرپود) به مدت یک ساعت طبق همان تقسیم‌بندی که مربی تذکر می‌دهد انجام بدهید.

۹- در پایان یک تذکر مهم و درخواست از پرتوجویان و مربیان محترم تذکری که اینجانب به تمامی مربیان خود و در سفر به استانهای مختلف همیشه و با یک تعصب خاص بیان کرده‌ام و آن پیام این است :

«عزیزان من، لباس یوگا و محیط یوگا یک محیط معنوی و مقدس می‌باشد، همواره بکوشید که از لباس سفید و پاکیزه یوگا استفاده نمایید و در تمامی لحظات حضور در کلاس، معنویت و قداست محیط خود را حفظ کرده و به آن احترام بگذارید.»

مهرانگیز نظری نوکانی

پرتوجوی عزیز،

لطفاً برای رفع اشکال یا ابهامات خود با شماره تلفن ۷۴۵۱۳۹۵ تماس بگیرید.